

Anette Blomqvist & Anna Kangasluoma

# Parisuhteen tukeminen varusmiespalveluksen aikana

Katsaus kirjallisuuteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystenhoitaja AMK

Terveystenhoitotyö

Opinnäytetyö

11.5.2015

Tekijät Otsikko	Anette Blomqvist & Anna Kangasluoma Parisuhteen tukeminen varusmiespalveluksen aikana
Sivumäärä Aika	37 sivua + 1 liite 11.5.2015
Tutkinto	Terveydenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaaja	Lehtori Eija Raussi-Lehto
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä varusmiesten ja heidän seurustelukumppaneidensa valmiuksia hyvään ja tasapainoiseen parisuhteeseen ja sen ylläpitämiseen armeijan aikana. Hyvinvoiva parisuhde edistää varusmiehen yleistä hyvinvointia ja jaksamista varusmiespalveluksessa. Opinnäytetyöstä hyötyvät myös varusmiesten kanssa työskentelevät eri alojen ammattilaiset sekä muutkin kaukosuhteessa olevat tai siihen ryhtymistä harkitsevat parit. Tutkimuskysymyksinä olivat 1) Mitkä tekijät edesauttavat kaukosuhteen onnistumista? 2) Miten selvittää erilläänolon parisuhteelle aiheuttamista kriiseistä? 3) Miten ylläpitää toimivaa parisuhdetta armeijan aikana?</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena, koska se antoi mahdollisuuden käyttää monipuolista aineistoa työn pohjana. Työhön koottiin materiaalia erilaisista tietokannoista ja kirjallisuudesta. Käytetty materiaali koostui muun muassa tutkimuksista, artikkeleista, kirjoista, lehdistä ja erilaisista verkkolähteistä. Opinnäytetyö kokosi materiaali-pohjaa suunnitteilla olevalle varusmiesten seksuaali- ja lisääntymisterveys -hankkeelle.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksina voitiin todeta, ettei kaukosuhde ollut helppoa ja asetti parisuhteen haastavaan tilanteeseen, mutta se oli mahdollista saada toimimaan luottamuksen, sitoutumisen, hyvän vuorovaikutuksen ja rakkauden avulla. Välimatka saattoi aiheuttaa suhteeseen monenlaisia ongelmia, mutta näistä ylipääsemiseksi oli tärkeää avoin keskustelu ja kumppanilta saatu tuki. Varusmiehistä joka kuudes koki jääneensä kokonaan vaille kumppaninsa tukea. Tuen saanti oli tärkeää myös varusmiehen mielialalle. Parin työskennellessä tiiminä yhteisen tavoitteensa eteen, kestivät he paremmin erilläänolon aiheuttamat emotionaaliset ja loogiset haasteet. Etäsuhteessa olevat parit eivät yhtä herkästi pitäneet toisiaan itsestäänselvyytenä ja kehittivät vahvemman kommunikaatioyhteyden kuin lähisuhteessa olevat parit. Tärkeää toimivan kaukosuhteen ylläpitämisessä oli myös omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, sillä yksilöiden keskittyessä myös omaan elämäänsä, kokivat he suurempaa tyytyväisyyttä ja sitoutumista parisuhteeseensa.</p> <p>Johtopäätöksenä voitiin todeta, että varusmiehet tarvitsisivat entistä enemmän tukea parisuhteensa ylläpitämiseen armeija-aikana. Myös parisuhteen säännöt olivat varusmiehille jäsentymättömiä, ja näin ollen suhteissa siedettiin muun muassa tuen puutetta kumppanilta, toisen kontrolloimista, itsenäisyyden menettämistä ja mököttämistä. Varusmiehet tarvitsivat lisää tietoa toimivasta ja hyvinvoivasta parisuhteesta sekä sen ylläpitämisestä.</p>	
Avainsanat	varusmies, parisuhteen tukeminen, kaukosuhde

Authors Title	Anette Blomqvist & Anna Kangasluoma Supporting a Relationship During the Military Service
Number of Pages Date	37 pages + 1 appendix 11 May 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Eija Raussi-Lehto (Senior Lecturer)
<p>The purpose of this thesis was to increase the abilities of conscripts and their partners to maintain a healthy and well-balanced relationship during the military service. The well-being of a relationship promotes the well-being of a conscript, and therefore helps them keep motivated throughout the service. The thesis is useful also for the professionals working with them as well as for other couples in a long distance relationship. The questions under examination were following: 1) What are the factors that positively affect the success of a long distance relationship? 2) How to survive through the relationship crises caused by the distance? 3) How to maintain a functioning relationship during the military service?</p> <p>The thesis was conducted as an integrated literature review, because it allowed the use of a diverse range of material. Material was collected from different databases and literature. The used material consisted of researches, articles, books, journals and internet sources. The thesis collected material foundation for the planned project about sexual and reproductive health of conscripts.</p> <p>The results showed that a long distance relationship was not easy and put the couple into a difficult situation, but it was possible to make it work through trust, commitment, successful interaction and love. The distance could cause several different kind of problems to the relationship, but the keys to get pass these were an open conversation and the support between partners. The amount of received support was also linked to the mental health of the conscripts. If the couple worked together as a team to accomplish their mutual goal, they were more likely to cope with the emotional and logical challenges caused by the distance. Long distance couples were not as likely to take each other for granted and developed a stronger communication compared to geographically close couples. The important thing in maintaining a healthy relationship was to take care of oneself, because as the individuals focused on their own lives, they experienced a greater satisfaction and commitment towards their relationship.</p> <p>The conclusion was that the conscripts could use more support towards maintaining their relationships during the military service. The rules of a relationship were also unclear for them and so forth they tolerated for an example the lack of support from their partner, controlling, losing their independence and the silent treatment. The conscripts could use more information about a functioning and healthy relationship.</p>	
Keywords	conscript, relationship support, long distance relationship

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tarkoitus ja tavoite	2
2.1	Tarkoitus	2
2.2	Tavoitteet	3
3	Työn toteutus	5
3.1	Menetelmä	5
3.2	Hakuprosessi	5
4	Parisuhde	6
4.1	Parisuhteen vaiheet	7
4.2	Toimiva parisuhde	7
4.3	Parisuhteen säännöt	8
5	Opinnäytetyön tulokset	9
5.1	Mitkä tekijät edesauttavat kaukosuhteen onnistumista?	9
5.1.1	Onnistumista ennustavat tekijät	9
5.1.2	Siinä hyvää missä huonoakin - kaukosuhteen plussat ja miinukset	11
5.1.3	Suhteen vakavuustason tunnistaminen	14
5.2	Miten selvittää erilläänolon parisuhteelle aiheuttamista kriiseistä?	17
5.2.1	Erilläänolon emotionaaliset vaiheet	17
5.2.2	Yksinäisyys parisuhteessa ja tuen vähäisyys	19
5.2.3	Uskottomuus	20
5.2.4	Mustasukkaisuus	22
5.2.5	Riitely ja puhumattomuus	23
5.2.6	Seksuaalisen kanssakäymisen haasteet	25
5.3	Miten ylläpitää toimivaa parisuhdetta armeijan aikana?	26
6	Tulosten luotettavuuden arviointi	29
7	Pohdinta	31
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimusaineiston analyysitaulukko	

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on integroiva kirjallisuuskatsaus. Työssä tarkastellaan parisuhdetta, sen eri vaiheita ja kriisejä sekä kaukosuhteen vaikutusta parisuhteeseen. Opinnäytetyö pyrkii tarkastelemaan sitä, miten parisuhdetta voitaisiin tukea toisen osapuolen suorittaessa asepalvelustaan armeijassa, mutta on hyödyllinen myös muille kaukosuhteessa eläville tai sitä harkitseville. Käsiteltävät tutkimukset ja artikkelit muun muassa perustelevat sitä, miksi aihe on tärkeä ja miksi nuoret todella tarvitsevat tukea, jotta parisuhde pysyisi tasapainossa toisen osapuolen suorittaessa varusmiespalvelustaan. Opinnäytetyö tarjoaa myös konkreettisia apukeinoja hyödynnettäväksi kaukosuhteen ajalle.

Armeija-aika on monen nuoren miehen elämässä merkittävä tapahtuma, jota muistellaan vielä vuosia jälkeenpäinkin. Se on monelle ajanjakso, joka ajoittuu ammattikoulun tai lukion ja jatko-opintojen väliin. Se luo monien mielissä veteen piirretyn rajan lapsuuden ja aikuisuuden välille; tekee pojista miehiä, kuten sanonta käy. Palvelukseen astuminen voi olla suuri elämänmuutos ja vaatia totuttelua. Se herättää varmasti jokaisessa nuoressa mieheissä monenlaisia tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisiaakin. Armeijavaatetus, palvelukseen järjestäytyminen sekä sotilaallinen käyttäytyminen ovat omiaan hämmentämään jokaisen siviilielämään tottuneen. Varusmiespalvelusaika on monelle jännittävä ja ravisuttava kokemus, mutta silti niin usein yksi elämän vaikuttavimmista kokemuksista jälkikäteen ajateltuna. Tätä kokemusta ”inttikaverukset” elävät ja käyvät läpi keskenään. Tämä kaikki on omiaan luomaan elinikäisiä ystävyssuhteita ja jättämään lähtemättömän jälkensä kehen tahansa.

Palvelukseen astuva nuori mies, yleensä iältään 18–21 -vuotias, asuu usein edelleen kotona vanhempien luona ja lähtee kenties palvelusta suorittaakseen ensimmäistä kertaa pidemmäksi aikaa pois omista tutuista ympyröistään. Omat vaatteet on jätettävä siivuun ja päälle vaihtuu kaikille samanlaiset armeijan vihreät. Hiustyylikään ei säästy välttämättä muutoksilta. Kaikki ulkoinen identiteetti riisutaan, alokkaat ovat samalla viivalla keskenään. Oman elämän tutut rutiinit vaihtuvat sotilaalliseen kuriin ja järjestykseen. Päivän ohjelma aikaisesta aamuherätyksestä pitkälle iltapäivään on saneltu muiden toimesta, vain ilta-aika on vapaata omille asioille. Nukkumaankaan ei pääse käpertymään omaan rauhaansa, vaan saman tuvan kerrossänkyineen jakaa vajaa kymmenen muuta nuorta miestä. Yksityisyydelle tai omalle rauhalle ei juuri jää tilaa.

Varusmiehen palatessa kotiin lomille, on perheen ja mahdollisen seurustelukumppanin kenties vaikea ymmärtää, mitä kaikkea nuoren miehen uuteen arkeen kuuluu. Päiviin armeijassa mahtuu niin paljon kaikkea uutta ja erikoista, että helposti puheenaiheet kotonakin kääntyvät kyllästymiseen asti armeijakokemuksiin. Seurustelukumppani on saat-  
tanut odottaa pitkään ja hartaasti varusmiehen viikonloppuvapaata tai lomille pääsyä, sillä näkeminen on väkisinkin jäänyt vähemmälle asepalveluksen alettua. Ikävä on kova ja odotukset yhteiselle ajalle suuret. Nuori mies joutuu taiteilemaan rajallisen aikansa kanssa yrittäessään jakaa aikansa kumppanin, kavereiden ja perheen kesken, unohta-  
matta kuitenkaan omaa aikaansa tai harrastuksia. Paine voi olla haastava; kaverit hou-  
kuttelevat ryyppyiltään ja kumppani on jo pitkään suunnitellut romanttista elokuvailtaa kahdestaan kotona.

Vapaiden jälkeen koittaa taas paluu kasarmille ja seuraavaan kotiinpaluuseen voi olla pitkäkin aika. Lähisuhteesta on tullut armeijan myötä kaukosuhde ja parisuhde laitettu näin ollen kovi-  
lle. NykYTEknologia mahdollistaa helpon yhteydenpidon tietokoneiden ja kännyköiden välityksellä, mutta tekstiviesti tai edes skype-puhelu ei ole koskaan sama kuin fyysinen läsnäolo ja kosketus. Luottamusta testataan kumpaankin suuntaan ja pitkä erilläänolo haastaa parin miettimään sitoutumistaan parisuhteeseensa. Kummankin elämä rullaa eteenpäin tahoillaan ja mikäli kommunikaatio kumppaneiden välillä on vä-  
häistä, voi toinen tai molemmat kokea vieraantuvansa rakkaastaan. Riidat ja erimielisyy-  
det kuuluvat osaksi jokaista parisuhdetta etäisyydestä riippumatta, ja välimatka saattaa laittaa kyseenalaistamaan hyvänkin parisuhteen toimivuuden.

## **2 Työn tarkoitus ja tavoite**

### **2.1 Tarkoitus**

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan parisuhdetta suhteen tukemisen näkökulmasta. Tä-  
män opinnäytetyön tarkoituksena on antaa kirjallisuudesta nousevia neuvoja ja ohjeita parisuhteessa oleville varusmiehille ja heidän seurustelukumppaneilleen sekä heidän kanssaan työskenteleville eri alojen ammattilaisille. Opinnäytetyö soveltuu kuitenkin suu-  
relta osin myös muille kaukosuhteessa oleville pareille tai mahdollista kaukosuhdetta

harkitseville pareille. Työssä kootaan samalla tietoperustaa suunnitteilla olevaa varusmiesten seksuaali- ja lisääntymisterveys -hanketta varten hyödyntäen aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta.

Varusmiespalvelusta suorittaa eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä, niin miehiä kuin naisiaakin. Suuresta joukosta varusmiehiä ja -naisia löytyy perheettömiä ja perheellisiä, sinkkuja ja varattuja sekä eri seksuaalisen suuntautumisen edustajia. Tämän opinnäytetyön kannalta käsiteltävä kohderyhmä on kuitenkin rajattu noin 18–21 -vuotiaisiin perheettömiin asepalvelusta suorittaviin heteromiehiin ja heidän kumppaneihinsa, jotka ovat parisuhteessa varusmiespalveluksen aikana. Parisuhteen kestolla tai sen alkamisajankohdalla ei ole tässä työssä merkitystä.

Kaukosuhde aiheuttaa monenlaisia haasteita ja mahdollisia kriisejä, mutta tässä opinnäytetyössä käsiteltäväksi on valittu vain muutamia olennaisimpia parisuhteen ongelmakohtia. Vakava ja tärkeä parisuhteisiin liittyvä aihe, parisuhdeväkivalta, on myös jätetty käsittelyn ulkopuolelle työn laajuuden rajaamisen vuoksi. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Puolustusvoimien yhteistyössä tekemästä Isä-hankkeesta julkaistussa raportissa käy kuitenkin ilmi, että varusmiestenkin parisuhteissa ilmenee kaltoinkohtelua, kuten fyysisistä ja henkistä pahoinpitelyä, ja sitä ollaan valmiita myös sietämään (Vuorenmaa 2013 A).

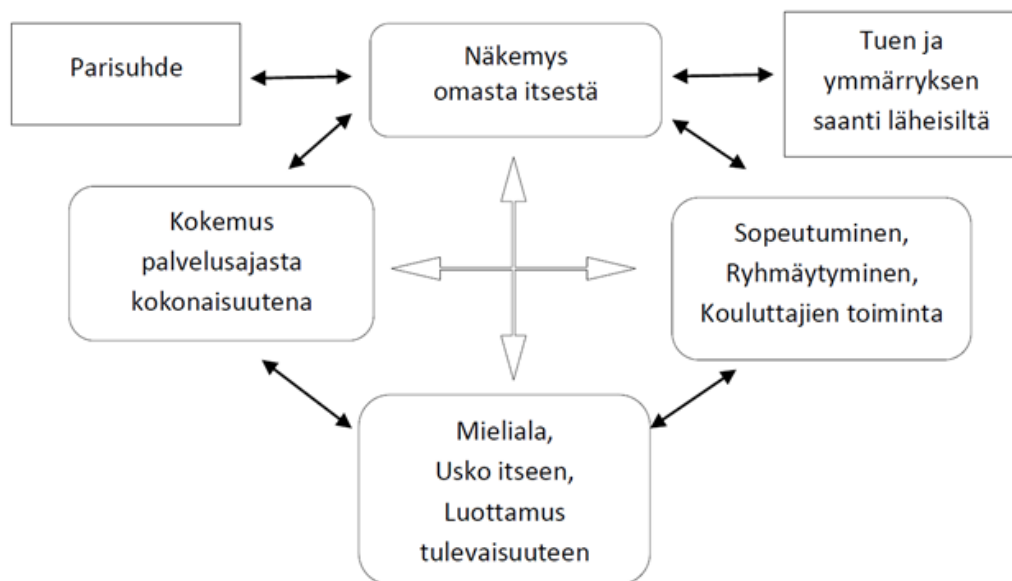
## 2.2 Tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä varusmiesten ja heidän seurustelukumppaneidensa valmiuksia hyvään ja tasapainoiseen parisuhteeseen ja sen ylläpitämiseen armeijan aikana. Työssä ei erotella parisuhteen tukemisen keinoja erikseen parille ja heitä tukeville ammattilaisille. Tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1) Mitkä tekijät edesauttavat kaukosuhteen onnistumista? 2) Miten selvittää erilläänolon parisuhteelle aiheuttamista kriiseistä? 3) Miten ylläpitää toimivaa parisuhdetta armeijan aikana?

Parisuhde on monesti iso osa nuoren elämää, joten siinä esiintyvät haasteet tai ongelmat voivat negatiivisesti vaikuttaa myös varusmiespalveluksen suorittamiseen. Parisuhdeasioiden käsittely varuskunnassa ei ole kenenkään varsinainen työtehtävä, mutta näiden asioiden huomiointi ja käsittely auttaa nuorta miestä jaksamaan palveluksessaan. Hyvinvoiva parisuhde lisää varusmiehen yleistä hyvinvointia ja tätä kautta mahdollisesti moti-

voi myös armeijan suorittamisessa. Varusmiespalvelukseen astuminen asettaa parisuhteen koetukselle. Uskollisuus ja luottamus punnitaan, sillä esimerkiksi välimatka pitenee, yhdessä vietettävä aika vähenee, yhteydenpito täytyy suunnitella tarkemmin ja näkemykset eivät aina onnistu suunnitelmien mukaan.

Kuviossa 1 on koottu Isä-hankkeen kyselyn tuloksissa esiin nousseet varusmiesten hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät. Nuori aikuinen astuu palvelukseen tuoden mukanaan omanlaisensa näkemyksen itsestään sekä häneen vaikuttavat läheiset ihmissuhteet ja mahdollisen parisuhteen. Kaikki nämä ovat yhteydessä siihen, miten nuori aikuinen sopeutuu, ryhmäytyy ja kokee palvelusajan kokonaisuutena, ja miten palvelusaika vaikuttaa hänen mielialaansa, uskoon itseensä ja tulevaisuuteensa. Kun vaikutetaan myönteisesti mihin tahansa nuoren aikuisen hyvinvointiin yhteydessä olevaan tekijään, vaikutetaan samalla myönteisesti hänen kokonaishyvinvointiinsaakin. Pienikin myönteinen muutos voi siis aikaansaada suuria vaikutuksia. (Vuorenmaa 2013 A.)



Kuvio 1. Varusmiesten hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät. Vuorenmaa 2013 A.



### 3 Työn toteutus

#### 3.1 Menetelmä

Tämä opinnäytetyö on tehty integroivana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus ymmärretään usein melko kapeasti, mutta todellisuudessa se pitää sisällään monenlaisia eri tyylejä. Kirjallisuuskatsaus jaetaan edelleen kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen ja meta-analyysiin. Integroiva kirjallisuuskatsaus on yksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alatyypeistä. Tätä menetelmää käytetään haluttaessa kuvata tutkittavaa ilmiötä monipuolisemmin ja halutessa tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Integroiva katsaus ei valikoi ja seulo tutkimusaineistoa yhtä tarkasti kuin esimerkiksi systemaattisessa katsauksessa, jossa tutkimusten laatuun kiinnitetään enemmän huomiota. (Salminen 2011.) Kyseinen menetelmä valittiin, koska se antoi mahdollisuuden käyttää monipuolisempaa aineistoa työn pohjana. Käsiteltävästä aiheesta on varsin vähän tutkimusaineistoa, joten laajemman materiaalin käyttö vaikutti kannattavimmalta.

#### 3.2 Hakuprosessi

Opinnäytetyöprosessin alussa sovittiin tapaaminen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikön asiantuntijan, Katriina Bildjuschkinin, kanssa ideoiden saamiseksi. Tapaaminen oli 26.9.2014, jolloin opinnäytetyöprosessi oli vielä varsin alkumetreillä ja hakuprosessi vaiheessa. Tapaamisen tavoitteena oli saada asiantuntijan näkökulmaa aiheeseen ja vinkkejä hyviin lähteisiin. Tapaamisen jälkeen työn tarkastelu laajentui ja monipuolistui, ja joitain varusmiehiin liittyviä lähdevinkkejäkin tuli esille.

Opinnäytetyössä käytetyn aineiston etsimiseen on käytetty muun muassa seuraavia tietokantoja: Medic, EBSCOhost, CINAHL, PubMed, Ovid, ProQuest, Eric. Tiedonhaussa Työhön valitut tutkimukset löytyivät joko suoraan tietokannoista tai muista tutkimuksista löytyneiden lähteiden kautta. Hakusanoina on käytetty muun muassa parisuhteen tukeminen, kaukosuhde, long distance relationship, parisuhde, nuorten parisuhde, relationships, romantic relationships, varusmiehet ja parisuhde, nuorten miesten terveys, puolustusvoimat, varusmiehet, nuor\* ja parisuh\*, varusm\*, how to make a long distance relationship work. Hyödyllisimmäksi hakusanaksi koettiin long distance relationship. Suuri

osa käytetystä materiaalista löytyi muiden tutkimusten kautta. Vapaata hakua tehtiin myös googlesta, jonka kautta löytyi asiaan liittyviä artikkeleita ja materiaaleja sekä tutkimuksia ja niissä olevia hyviä lähteitä.

Opinnäytetyön liitteenä on tutkimusaineiston analyysitaulukko, josta löytyvät tärkeimmät käytetyt tutkimukset. Tutkimusten valintakriteerinä on ollut, että ne ovat korkeintaan noin kymmenen vuotta vanhoja ja ovat suomen- tai englanninkielisiä. Valittujen tutkimusten on täytynyt käsitellä jollain tavalla kaukosuhdetta, parisuhteen tukemista, varusmiesten parisuhdetta tai parisuhdetta yleisesti. Työhön valitut tutkimukset, artikkelit, kirjallisuus ja nettilähteet on valittu sillä perusteella, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiimme ja koettiin sisällöltään olennaisimmiksi tätä opinnäytetyötä ajatellen.

## 4 Parisuhde

Parisuhteen määrittäminen voi olla hankalaa. Kun ihminen tuntee kaipaavansa toistuvasti toisen läheisyyttä, myös seksuaalista läheisyyttä, ja samalla toistuvia odotuksia ja vaatimuksia yhteisestä vapaa-ajankäytöstä aletaan esittää, voidaan kuitenkin jo ajatella kahden ihmisen välille muodostuneen parisuhde. Parisuhde on saanut alkunsa viimeistään silloin, kun huomaa haluavansa vastata toisen odotuksiin yhteisen ajan vietosta myös intiimisti ja ryhtyä häntä kohtaan uskolliseksi, minkä myötä on voinut syntyä myös rakkautta ja intohimoa toista kohtaan. (Kontula 2009.)

Koko palvelusajan läpi arjen käytäntöihin liittyvät asiat hoidetaan erittäin kattavasti ja asiantuntevasti, mutta joidenkin asioiden esittäminen armeijassa on ongelmallista. Näistä esimerkkinä mainittakoon ihmissuhteiden säilyminen palvelusaikana. Varusmiehille toistellaan useaan otteeseen, että mikäli tyttöystävä jättää armeijan takia, ei suhde ole kestävä. Useat varusmiehistä kokevat kuitenkin loukkaavana oman parisuhteensa vähättelyn, koska monet heistä seurustelevat vakavissaan ja asuvat esimerkiksi yhdessä tyttöystävänsä kanssa. Varusmiehet katsovat armeijan olevan este parisuhteelle, ei toisinpäin. Varusmiehet ovat huolissaan omasta parisuhteestaan ja asiasta vähätteleminen ei varmasti helpota heidän oloaan. Armeija-aika on nuorelle miehelle suuri muutos elämässä, mikä nostaa riskiajattelun pintaan ja herättää pelkoa ja ahdistusta parisuhteen kestävydestä. Varusmiespalvelus ja parisuhde joutuvat ristiriitaan, koska molempiin panostaminen samanaikaisesti on haastavaa. Parisuhde on osa varusmiesten todellista arkea ja tulee olemaan armeijan jälkeenkin. (Hoikkala—Salasuo—Ojajärvi 2009: 99.)

#### 4.1 Parisuhteen vaiheet

Parisuhde ei säily muuttumattomana, vaan siinä on havaittavissa erilaisia vaiheita. Parisuhde alkaa useimmiten jonkinlaisella rakastumisen vaiheella, jota kutsutaan myös voimakkaan kiinnostuksen tai jopa hullaantumisen vaiheeksi. Tämä vaihe herättää tunteen suhteen ainutlaatuisuudesta ja kumppani nähdään vahvasti positiivisessa valossa. Rakastumisen jälkeen seuraa itsenäistymisvaihe, jossa haetaan rajoja yhdessä ja erillään ololle. Itsenäistymisvaihe on mahdollista ainoastaan sitoutuneessa suhteessa. Ilman sitoutumista päättyy suhde jo ennen tähän vaiheeseen pääsyä. Tälle vaiheelle tyypillistä on sen havaitseminen, ettei kumppani ollutkaan aivan sellainen millaiseksi häntä aluksi luuli. Viimeisessä vaiheessa, rakkausvaiheessa, on kyse suhteen osapuolien aidosta kohtaamisesta ja toistensa hyväksymisestä. (Väestöliitto 2014 A.) Ihminen pyrkii tietoisesti ja tiedostamattaan tulemaan hyväksytyksi ja kohtaamaan todellisuuden (Tuhkasaari 2007). Toisen ihmisen rakastamisen edellytyksenä on, että voi ensin rakastaa omaa itseään (Väestöliitto 2014 A).

Jokainen parisuhde on ainutkertainen ja jokaisella parisuhteella on omat yksilölliset prosessinsa. Parisuhteen prosessilla tarkoitetaan sitä, että niin henkilökohtaisessa elämässä kuin suhteessakin aktivoituvat asiat ja psyykkiset kokemukset työstyvät ja toteutuvat elämän arjessa. Jokaisen oma, yksilöllinen elämänkulku määrittää sen, miten monessa parisuhteessa elämän aikana itselle tarvittavat prosessit toteutuvat (Tuhkasaari 2007).

#### 4.2 Toimiva parisuhde

1960 -luvulla syntyneiden ikäluokasta alkaen parisuhteiden laadulle on asetettu aiempaa enemmän ja suurempia vaatimuksia (Kontula 2013). Vaikka hyvältä kumppanilta vaaditaan yhä enemmän, kantaa toimiva parisuhde pidemmälle kuin pari suhdetta. Perustana kaikelle ovat elämän suurimmat haasteet: erilaisuuden hyväksyminen, omana itsenään kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, asioiden ennakointi ja sitoutuminen. (Cacciatore, Heino-nen, Juvakka ja Oulasmaa 2006: 10.)

Toimiva ja hyvinvoiva parisuhde on olennainen tekijä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Se ei ole vain oma irrallinen elämänalueensa, vaan siihen vaikuttavat kaikki elämän mukanaan tuomat muutokset. Mitä paremmin parisuhteen osapuolet voivat toistensa kanssa,

sitä paremmin he myös jaksavat ottaa vastaan ympäristössä tapahtuvia muutoksia. (Väestöliitto 2014 B.) Toimivassa suhteessa kumppanin kanssa voi jakaa onnen hetkiä ja suruja. Häneltä saa tukea ja turvaa, jos välillä kokee itsensä onnettomaksi tai uhatuksi. Erityistä onnea tuottaa intiimi läheisyys rakastetun kanssa ja varsinkin hänen kanssaan jaettu rakastelu- ja orgasmikokemus. Jaettu kokemus tarjoaa vahvaa henkistä nautintoa fyysisen kokemuksen rinnalle. (Kontula 2013.)

Onnellisen parisuhteen salaisuutena on se, että kumppanista pidetään ihmisenä ja hänen kanssaan halutaan aidosti olla. Lisäksi parilla on hyvä olla samanlainen suhtautuminen elämän vaikeuksiin ja päämääriin. Myös huumorilla on tärkeä merkitys. Hyvin toimivassa parisuhteessa kumppanit puhuvat paljon toistensa kanssa ja heillä on hyvä seksielämä. Heillä saattaa usein myös olla yhteinen elämänfilosofia, yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja samantyyllisiä vapaa-ajanviettotapoja. Kyky tehdä kompromisseja on erityisen tärkeää, koska eroavaisuuksiakin löytyy varmasti jokaiselta parilta. (Suhdesoppa 2013.)

#### 4.3 Parisuhteen säännöt

Parisuhteen sääntöihin kuuluvat itsenäisyys, samankaltaisuus, kannustus, avoimuus, uskollisuus, tasapuolisuus, läheisyys ja oma tila. Toisen itsenäisyys tulee hyväksyä ja toista kohtaan ei saa olla liian hallitseva. Samankaltaisuudessa kumppanin asenteita, arvoja ja elämäntapaa tulee arvostaa. Kannustuksessa on kyse kumppanin huomioon ottamisesta teoilla ja sanoilla. Avoimuudessa omat tunteet kerrotaan aidosti, mutta ystävällisesti, eikä hiljaa mököttäminen kuulu avoimuuteen. Uskollisuus tarkoittaa, että kumppanin luottamusta ei petetä, vaan hänelle ollaan uskollinen ja lojaali. Tasapuolisessa suhteessa kumppanista ei etsitä hyötyä, vaan häntä kohdellaan oikeudenmukaisesti. Läheisyyttä osoitetaan välittämällä ja antamalla hellyydenosoituksia keskellä arkeakin. Sääntöjen viimeinen, oma tila, sisältää kumppanin läheisten ihmissuhteiden, ystävien, harrastusten ja oman ajan hyväksymisen. (Väestöliitto 2014 C.)

## 5 Opinnäytetyön tulokset

### 5.1 Mitkä tekijät edesauttavat kaukosuhteen onnistumista?

#### 5.1.1 Onnistumista ennustavat tekijät

Kaukosuhteen toimimiseksi, tulee suhteen osapuolten ymmärtää tilanteen aiheuttamat emotionaaliset tarpeet sekä stressitekijät. Ajan viettäminen yhdessä on olennainen osa suhteen ylläpitämisessä ja jatkuvuudessa, joten kaukosuhteeseen siirtyvät parit astuvat tuntemattomalle maaperälle. Lisäksi on syytä nostaa esille välimatkan koettelema luottamus. Erilläänolo aiheuttaa omanlaisensa stressin suhteen yksilöille ja voi aiheuttaa epäilyksiä sekä luottamuspulaa, sisältäen mustasukkaisuutta, epärehellisyyttä ja väärinkäsityksiä. Tunnistamalla suhteen sitoutumistaso sekä keskittymällä keskinäisiin siteisiin, voidaan käsitellä luottamusongelmia ennen kuin ne kasaantuvat suuremmiksi ongelmiksi. Kaukosuhde aiheuttaa monesti myös yksinäisyyden ja masentuneisuuden tunteita, kun oma kumppani ei ole lähellä. Itsenäisyyden tukeminen ja ystävien sekä perheen kanssa tekemisissä olemiseen kannustaminen voi helpottaa tätä ongelmaa. Osapuolten oppiessa keskittymään omaan elämäänsä ollessaan erillään ja suhteeseensa ollessaan yhdessä, voivat yksilöt alkaa kokea suurempaa tyytyväisyyttä ja sitoutumista parisuhteeseensa. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Dargien, Blairin, Goldfingerin ja Pukallin (2015) tekemä tutkimus avaa kaukosuhteiden ja lähisuhteiden eroja sekä kummankin laatuun vaikuttavia tekijöitä. Vaikkakin yleiset asenteet kaukosuhteita kohtaan ovat usein epäileviä ja kriittisiä, ovat tutkimukset aiheesta montaa mieltä. Dargien ja kumppaneiden mukaan aiemmat tutkimukset ovat todenneet kaukosuhteessa olevilla pareilla olevan yhtä hyvä tai parempi suhdetyytyväisyys, kuin lähisuhteessa olevilla pareilla. Dargien ym. tutkimuksessa saatiin samansuuntainen tulos. Yleisesti ottaen kaukosuhteisiin liittyvien pelkojen on oletettu olevan kumppanista kaukana olemisen ja näkemisten vähyys, mutta yllättäen tutkimuksessa paljastui suuremman välimatkan ennustavan parempaa intiimiyttä, kommunikaatiota, suhdetyytyväisyyttä ja seksuaalista kommunikointia kuin lyhyen välimatkan. Tällainen tulos voidaan selittää kognitiivisella ristiriidalla tai idealisaatiolla. (Dargie — Blair — Goldfinger — Pukall 2015.)

Kognitiivisella ristiriidalla viitataan tässä esimerkiksi itsensä vakuutteluun positiivisesta lopputuloksesta perustellakseen haastavaan suhdetilanteeseen ryhtyminen. Idealisaatiolla taas tarkoitetaan esimerkiksi positiivisiin suhteeseen liittyviin asioihin keskittyminen negatiivisten sijaan. Tällaiset ajattelumallit ovat yleisiä kaukosuhteissa. Tutkijat ehdottavat, että kenties ne, joiden kumppanit ovat kauempana, kokevat suuremman välimatkan haasteena, hyödyntävät kognitiivisia selviytymismekanismeja edukseen, käyttävät enemmän resursseja vaaliakseen suhdettaan, ottavat kaiken irti yhdessä vietetystä ajastaan ja saattavat mieltää suhteessa mahdollisesti esiintyvät ongelmat kaukosuhteesta johtuvaksi. Myös vuosien varrella kehittyneet yhteydenpito mahdollisuudet eri teknologioita hyödyntäen, saattavat osaltaan vähentää vähäisen kasvokkain olon haittoja. (Dargie — Blair — Goldfinger — Pukall 2015.)

Seksuaalisuus on tärkeää suurimmassa osassa romanttisia parisuhteita. Suuri välimatkakaan ei saisi olla syynä sen tärkeyden unohtamiseen. Tutkittavat, jotka raportoivat vähemmän ahdistusta, enemmän kasvokkain vietettyjä hetkiä ja suurempaa koettua varmuutta suhteestaan, raportoivat myös kokevansa suurempaa seksuaalista tyytyväisyyttä. Vierailujen tiheyden ja seksuaalisen tyytyväisyyden välillä löytyi yhteys; mitä useammin parit näkivät toisiaan, sitä tyytyväisempiä he olivat seksielämäänsä. Tämä ei sinänsä ole yllättävää, sillä suuri osa seksuaalisista aktiviteeteista vaatii kumppanien lähekkäin olon. Lisätäkseen seksuaalista tyytyväisyyttään, parien tulisi kuitenkin keskustella mahdollisista keinoista hyödyntää teknologiaa erillään ollessaan erilaisen seksuaalisen kanssakäymisen mahdollistamiseksi. (Dargie ym. 2015.)

Kaukosuhteen ongelmien todettiin aiheuttavan ahdistusta yksilöissä. Toisaalta yksilöt, jotka yleisesti ottaen kokevat enemmän ahdistusta elämässään, ovat alttiimpia kokemaan ongelmia myös parisuhteessaan. Parit, jotka ovat tietoisia mahdollisen ahdistuksen vaikutuksesta suhteeseensa, voivat tietoisesti yrittää lieventää näitä vaikutuksia samalla tullen läheisimmiksi toistensa kanssa. Kaukosuhteen laadun kannalta on hyväksi, mitä paremmin siinä olevat yksilöt kykenevät sietämään mahdollista ahdistusta. Mikäli parisuhteen toinen osapuoli on tottunut turvautumaan kumppaniinsa psykologisen ja emotionaalisen tuen tarpeessaan, uusien itsenäisten selviytymismekanismien opettelu voi vähentää tämän parisuhteelle aiheuttamaa painetta. Mitä paremmin yksilöt selviävät huolistaan itsenäisesti, sitä paremmin he pystyvät kokemaan yhteenkuuluvuutta kumppaninsa kanssa sekä jäävät epätodennäköisemmin jumiin erimielisyyksiin ja turhautumiseen. (Dargie ym. 2015.)

Selvitäkseen kaukosuhteesta, voi olla avuksi tutkailla omia asenteitaan ja odotuksiaan kaukosuhteeseen liittyen, sekä keskustella näistä kumppaninsa kanssa. Avoin, ratkaisukeskeinen keskustelu suhteen osapuolten välillä tulevaisuuden suunnittelemiseksi ja parisuhteen laadun parantamiseksi, voi tuoda lisää vakautta suhteeseen. Mikäli pari työskentelee tiiminä saavuttaakseen yhteisen tavoitteensa, voivat he paremmin kestää erilläänolon emotionaaliset ja loogiset haasteet. On mahdollista, että yksilön asenteet kaukosuhteeseen liittyen, vaikuttavat yksilön toimiin suhteessaan. Positiivisesti kaukosuhteeseen asennoituminen saattaa lisätä osaltaan suhdetyytyväisyyttä ja parantaa suhteen laatua. Osapuolten uskoessa suhteensa onnistumiseen ja onnellisuuteen, saattavat heidän ajatuksensa ja tekonsa pyrkiä tähän suuntaan. (Dargie ym. 2015.)

### 5.1.2 Siinä hyvää missä huonoakin - kaukosuhteen plussat ja miinukset

Mietznerin ja Li-Wenin tutkimuksessa haluttiin selvittää kaukosuhteen positiiviset ja negatiiviset seuraamukset kaukosuhteen kokeneiden näkökulmasta. Lisäksi tarkasteltiin kaukosuhteessa kehittyviä parisuhdetaitoja sekä haluttiin selvittää onko kehittyneissä suhdetaidoissa eroja niiden välillä, jotka olivat valmiita kokeilemaan kaukosuhdetta uudelleen tai eivät olleet valmiita uuteen kaukosuhteeseen. Tutkimukseen vastaajat olivat yliopisto-opiskelijoita. Tutkijoiden mukaan kaukosuhteen aiheuttama epävarmuus voi helpottaa olemalla tietoinen sekä kaukosuhteen positiivisista että negatiivisista näkökulmista ja sen myötä kehittyvistä suhdetaidoista. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Kaukosuhteessa olo ei ole helppoa, sillä pari pusketaan äärirajoilleen, sitoutuminen testataan ja uusia haasteita nousee esille. Luottava ja sitoutunut pari voi kuitenkin löytää keinoja saada sen onnistuneesti toimimaan. Huolimatta siitä, että välimatka saattaa aiheuttaa henkistä stressiä, se saattaa myös edesauttaa itsenäisyyden ja erillisyyden kehittymistä. Etäsuhteessa olevat parit eivät yhtä herkästi pidä toisiaan itsestäänselvyytenä ja kehittävät vahvemman yhteyden verbaalisessa kommunikaatiossa. On havaittu myös, että kaukosuhteessa olevat kumppanit kokevat suhdetyytyväisyytensä, intiimiytensä, luottamuksensa ja sitoutumisensa melkein yhtä vahvaksi kuin lähisuhteessa olijat. Etäparit myös lähipareja todennäköisemmin puhuivat suhteestaan ja tulevaisuudestaan keskustellessaan puhelimesta sekä kirjoittelivat toisilleen useammin. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Mietznerin ja Li-Wenin tutkimukseen vastanneet raportoivat kaukosuhteen positiivisiksi seikoiksi kasvaneen arvostuksen kumppania kohtaan, lisääntyneen itsenäisyyden, henkilökohtaisen kasvun, runsaamman vapaa-ajan, vahvemman perustan suhteelle ja lisääntyneen kommunikaation. Suurimmat negatiiviseksi koetut asiat olivat fyysisen intiimiyden puute, taloudelliset kulut ja fyysinen etäisyys. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Luottamus oli tärkein vastaajien kokema kehittynyt piirre kaukosuhteen ansiosta. Moni vastaajista koki luottamisen välttämättömäksi suhteen kehittymiselle ja luottamaan opettelu sai vastaajat tuntemaan olonsa varmemmaksi suhteestaan ja itsestään. Käräisyllisyys oli osa kaukosuhteessa oloa, sillä välimatkan vuoksi mikään suhteessa tapahtuva asia ei olisi nopea saavuttaa ja toimivan kommunikointitavan löytäminen veisi aikansa. Asiat etenivät kaukosuhteissa siis lähisuhteita hitaammin. Kommunikaation kerrottiin olevan olennainen osa kaukosuhteen jatkumiselle; kommunikaatio lisääntyi ja kommunikaatiotaidot paranivat suhteen myötä. Hyvät kommunikaatiotaidot edesauttavat saamaan palkitsevamman vuorovaikutuksen, helpottavat riitojen selvittelyä ja parantavat koettua intiimiyttä ja tyytyväisyyttä kumppaniin. Yksilön kyky ymmärtää partnerinsa kokemusta ja perspektiiviä on kriittistä suhteen tyytyväisyydelle ja vakaudelle. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Vastauksien perusteella tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään: niihin, jotka olisivat valmiita uuteen kaukosuhteeseen, niihin, jotka ehkä olisivat valmiita ja niihin, jotka eivät olisi valmiita. Jokaiselle ryhmälle löytyi omia, erityisiä piirteitä kaukosuhteen kokemiseen liittyen. Kaikkien vastaajien kesken yhteneväistä oli, että he kokivat positiivisiksi kaukosuhteeseen liittyviksi asioiksi runsaamman vapaa-ajan, yhteenkuuluvuuden sekä korkeamman sitoutumisen tason. Kaukosuhteissa oli myös sopeutumisvaikeuksia, kuten mustasukkaisuutta, lisääntyneitä stressiä, epärehellisyyttä ja väärinkäsityksiä. Näitä mainitsivat erityisesti ”ei” ja ”ehkä” vastauksen antaneet vastaajat. Yksilöt, joilla oli ollut vaikeuksia sopeutua muuttuneeseen suhteen tilaan, olivat epätodennäköisemmin valmiita ottamaan osaa uuteen kaukosuhteeseen. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Fyysisen läheisyyden puute oli mainittu yhdeksi negatiiviseksi puoleksi kaukosuhteessa. Kaukosuhteessa olevat osapuolet eivät ainoastaan ole estyneitä näkemään toisiaan, vaan ovat estyneitä myös koskemaan toisiaan. Kosketus oli yksi suhdetta tukevista asioista, jota vastaajat kertoivat ikävöivänsä eniten. Kävi kuitenkin ilmi, että ”ehkä” vastauksen antanut ryhmä koki oppineensa tutustumaan kumppaniinsa kokonaan uudella tasolla fyysisen läheisyyden puuttuessa. Vastaajat kokivat ei-fyysisen vuorovaikutuksen



vahvistuneen ja tämän puolestaan vahvistaneen suhteen perustaa. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

”Kyllä” ja ”ehkä” vastauksen antaneiden mielestä oli mahdollista ylläpitää suhdetta säilyttäen samalla oman henkilökohtaisen tilansa. Heillä oli aikaa ja energiaa myös omille tavoitteilleen ja intohimoilleen. Erilläänolo antaa tilaa sekä asenteiden kehittymiselle että suhteen tarkastelulle. Aika erillään mahdollistaa osapuolten oppivan enemmän itsestään ja suhteestaan. Tutkittavat onnistuivat luomaan uusia ystävyys-suhteita sekä ylläpitämään muut läheiset ihmissuhteet vahvoina, toisin kuin on tyypillistä lähisuhteissa, joissa muut ihmissuhteet saattavat kärsiä. Samaiset tutkittavat kokivat myös ajankäyttönsä parantuneen ja käyttävänsä aikansa tehokkaammin eri elämänalueilla. Tällainen elämän ”lokeroiminen” eri osioihin henkilökohtaisen ajan ja suhteen ajan välille voi johtaa lisääntyneeseen kommunikaatioon, vähentää konflikteja ja mahdollisesti lisätä romanttisia kohtaamisia, antaen samalla mahdollisuuden henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttamiselle. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Negatiivisesti uuteen kaukosuhteeseen suhtautuneiden kesken oli yhteistä se, ettei heistä kukaan raportoinut kehittyneensä missään edellä mainituista; ajanhallinnassa, ei-fyysisessä kommunikaatiossa tai itsenäisyydessä. Näin ollen kävi tutkijoiden mielestä myös järkeen, etteivät vastaajat olleet valmiita yrittämään uutta kaukosuhdetta, koska he eivät olleet edellisessä suhteessaan oppineet näitä kaukosuhteelle tarpeellisia taitoja. (Mietzner — Li-Wen 2005.)

Fyysisen etäisyyden sietäminen voi olla vaikeaa kaiken tyyllisissä ihmissuhteissa. Kumppanit eivät voi helposti ohittaa vähäisen kasvokkain vietetyn ajan aiheuttamia epävarmuuksia ja käyttävät kommunikaatiostrategioita selvitäkseen. Kumppanit voivat pitää yllä kokemusta varmuudesta, pysyvyydestä ja ennakoitavuudesta tarkoituksella suunnittele-malla tulevaisuuden kohtaamisia, esimerkiksi päättämällä näkevänsä seuraavana viikonloppuna. Tällainen suunnittelu voi toimia rakentavasti, sillä se voi lisätä varmuutta tulevasta, mutta se voi samalla luoda lisää epävarmuutta, mikäli kumppanit eivät pysty toteuttamaan suunnittele-miaan kohtaamisia. Näkemisten suunnittelu on kuitenkin tärkeää, sillä mitä enemmän näet kumppaniasi, sitä epätodennäköisemmin koet olosi epävarmaksi suhteenne vakaudesta ja tulevaisuudesta. (Sahlstein 2006.)

Sahlsteinin tekemä tutkimus suunnitelmien tekemisen vaikutuksesta kaukosuhteessa olevien parien koettuun varmuuteen ja epävarmuuteen antaa kriittisemmän näkökulman

parin oman ja yhteisen ajan jaottelusta kuin Mietznerin ja Li-Wenin tutkimus. Vaikkakin Sahlsteinin tutkimat parit mainitsivat samanlaisia positiivisia tekijöitä elämän ”lokeroimisessa” omaan aikaan ja parisuhdeaikaan kuin Mietznerin ja Li-Weninkin tutkimat henkilöt, parit toivat esille myös ”lokeroimisen” kääntöpuolia. Sahlsteinin tutkimat parit kokivat suunnittelevansa elämänsä erilliset lokerot liian tarkkaan ja tämän aiheuttavan ongelmia yhdessä vietetylle ajalle. Parit kokivat, että tällainen ”lokeroiminen” voi olla myös jокseenkin epärealistinen tapa hoitaa suhdetta, sillä kaikkea ei aina ole mahdollista saada hoidettua erillään ollessa ja elämän eri osa-alueet menevät väkisinkin osittain päällekkäin. Liiallinen suunnittelu saattaa myös hankaloittaa parisuhteen sopeutumista takaisin lähisuhteeksi, kun aikaisempien tarkkaan järjestettyjen näkemisten tilalle tuleekin mahdollisuus spontaaniuteen. Yrittäessään varmistaa, että yhdessä vietetty aika olisi täysin vapaa muista velvoitteista, kumppanit saattavat puskea itseään työskentelemään erityisen ahkerasti erillä ollessaan, minkä seurauksena he ovat uupuneita nähdessään vihdoin toisensa. (Sahlstein 2006.)

### 5.1.3 Suhteen vakavuustason tunnistaminen

Ihmisillä on synnynnäinen tarve tuntea olevansa rakastettu ja kuuluvansa yhteen jonkun kanssa. Hyvässä suhteessa kehittyy tunne, että on arvostettu ja merkittävä toiselle sekä on mahdollista turvallisesti tutustua omaan itseensä, tunteisiinsa, tarpeisiinsa ja pelkoihinsa. Joskus omatkin tunteet tuntuvat epäluotettavilta ja niiden kyseenalaistaminen tai kieltäminen voi liittyä omiin menneisiin tapahtumiin, joissa oma intuitio toisesta henkilöstä on osoittautunut vääräksi tai toinen ei ole osoittautunut luottamuksen arvoiseksi. Tästä syntyy helposti pyrkimys järkiratkaisuihin, joissa tunteet saavat väistyä järjen tieltä. Parisuhde on kuitenkin nykykäsityksen mukaan tunteella tehty valinta. Tunnetta tarvitaan, jotta voimme ymmärtää ja sietää kumppanimme henkilökohtaisia tapoja, ja jopa ärsyttävyyttä. Tunteiden avulla voimme ymmärtää parisuhteen läheisyyden esille tuomia asioita itsessä ja toisessa. (Väestöliitto 2013: 72.)

Nuorten parisuhteiden epävakaas ja erot ovat olleet huolenaiheina jo pitkän aikaa. Avio-  
liitto, vanhemmuus ja asuntolaina eivät ole enää itsestään selviä tavoitteita nuorille aikuisille, ja perheistä on tullut epävakaampia kulttuurin korostaessa joustavuutta, jatkumattomuutta ja valinnanvapautta. Tapahtumaketju, jossa rakastunut nuori pari muuttaa yhteen ja saa lapsia suunnitellusti, alkaa olla jo epätraditionaalista. Sen sijaan niin tilastollisesti kuin moraalisestikin seksikumppaneiden runsaus on tullut normaaliksi ilmiöksi.

Nuori elää valinnanvapauden, itsensä kehittämisen ja normiksi ajatellun perhe-elämän tavoittelun ristiriidassa. (Vaaranen 2006.)

Tutkimusartikkelissaan ”Kevytsuhde nuorten aikuisten parisuhteen muotona”, Heli Vaaranen kertoo halunneensa tutkia, millaisia nuorten parisuhteet 2000-luvulla ovat. Hän tunnustaa odottaneensa löytävänsä nuoria pareja matkalla kohti toivomaansa tulevaisuutta oman rakkaansa kanssa, mutta löysikin lopulta hyvin monella tavalla tulevaisuuteen suhtautuvia pariskuntia. Vaaranen hämmästyí kuitenkin suhteiden kestävyyydestä sekä niiden muuttumattomista perusominaisuuksista. Onnelliset suhteet olivat vuotta myöhemminkin onnellisia ja riittaisat suhteet edelleen riittäviä. Haastattelu- ja seuranta-tutkimuksessa vastaajat olivat iältään 18–27 -vuotiaita suomalaisia nuoria aikuisia. He osallistuivat tutkimukseen ilman kumppaniaan. (Vaaranen 2006.)

Haastateltujen vastaukset jaettiin kategorioittain arvoihin, asenteisiin, arjen käytäntöihin, tavoitteisiin, yhdessäolon tapoihin sekä parisuhteen sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin kytkentöihin. Vastauksien perusteella Vaaranen muodosti kaksi päälohkoa, arkirealistisen ja romanttisen lohkon, joiden kummankin alle sijoitti viisi parisuhdetyyppiä. Nämä tyypit ovat tapauskuvauksia, jotka kuvastavat intiimin kanssakäymisen ilmenemisen muotoja. Arkirealistiseen lohkoon hän nimeää kevytsuhteet, korvaussuhteet, hyötysuhteet, ponnahduslautasuhteet ja seksisuhteet. Romanttiseen lohkoon hän nimeää styylaussuhteet, rakkaussuhteet, uusiosuhteet, pikarakkaudet ja mustasukkaisuussuhteet. Tarkemmin näistä erilaisista suhdetyypeistä Vaaranen kertoo kirjassaan *Parisuhde palapeli*. Suhteet ovat keskenään erilaisia, sillä ihmisten motiivit ja tarpeet, sitoutumisen aste, parinmuodostukseen liittyvät tilanteet sekä parisuhteen laatu vaihtelevat. (Vaaranen 2006.)

Artikkelissaan Vaaranen keskittyy kevytsuhteen käsittelyyn ja vertailee tätä parisuhdekirjallisuudessa kuvattuun intiimin parisuhteen muotoon. Intiimiin parisuhteeseen kuuluvana osana ovat tiedon jakaminen, välittäminen, luottamus, molemminpuolisuus, läheisyys, luottamus, me-identiteetti ja sitoutuminen. Kevytsuhteessa näitä ei ole havaittavissa. Siinä missä intiimissä parisuhteessä oleminen lisää yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta sekä parantaa psyykkistä hyvinvointia, kevytsuhde puolestaan ei vaikuttanut samalla tavalla. Kevytsuhteessa olevat minimoivat emotionaaliset ja materiaaliset riskinsä, sekä näistä suhteista puuttui selkeys. Intiimissä suhteessa koettiin tyytyväisyyttä omaan parisuhteeseen sekä suunniteltiin tulevaisuutta yhdessä, kun taas kevytsuhteissa olevia oma suhde tyydytti vain vähimmäismäärän osapuolten välisistä tarpeista. Intiimissä parisuhteessä kumppanit kokevat olevansa pariskunta kahden erillisen

ihmisen sijaan, ja heillä on henkilökohtaista ja syvällistä tietoa toisistaan. Kevytsuhteessa pari suojaa syvimmit ajatuksensa toisiltaan ja suhdetta hallitsee kokemus kahdesta itsenäisestä ja riippumattomasta yksilöstä. Tällöin yksilöt saattavat esimerkiksi ottaa vastaan kaukaisen opiskelupaikan tai suunnitella erillisiä lomia neuvottelematta seurustelukumppaninsa kanssa. (Vaaranen 2006.)

Nuoret näkevät vanhempansa enemmän tai vähemmän tyydyttävissä parisuhteissa, mutta haluavat omalta suhteeltaan enemmän vuorovaikutusta. Puhuminen ja ajatusten vaihto ei kuitenkaan sellaisenaan aina toteudu, eivätkä nuoret aina jaa toistensa ydintarinaa eli tarinaa siitä, keitä ovat ja mitä toivovat tulevaisuudelta. (Vaaranen 2008.) Nuoren oppiessa ymmärtämään omaa ydintarinaansa, hän käsittää paremmin millaisen kumppanin rinnalleen tarvitsee. Tällöin suhde on alusta alkaen rehellinen; parisuhteen rakennuspalloiksi otetaan yksilön perhetausta, omat kokemukset, hyvät ja huonot ominaisuudet sekä toiveet. (Vaaranen 2007: 109—110.)

Kevytsuhteelle tyypillistä on varuillaan oleminen, kumppaniin ei juurikaan luoteta. Nuoret tekevät eräänlaista emotionaalista riskianalyysiä suojellakseen itseään pettymyksiltä. Intiimi parisuhde tätä vastoin sisältää luottamuksen; uskon siihen, että kumppani kohtelee kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti, eikä suhde aiheuta odottamatonta harmia. Kevytsuhteessa osapuolet tekevät omalla autonomiallaan läheisyyden hankalaksi ja herkkyys partnerin tavoitteille, toiveille ja tarpeille jää jalkoihin. Välinpitämättömyys ja velvollisuudentunne ovat ristiriidassa keskenään. Kun parempaa ei ole näköpiirissä, kevytparit jatkavat suhdettaan, sillä huonompi vaihtoehto olisi yksinäisyys. Kevytsuhde koetaan helposti seurustelun sosiaalisessa normistossa toiseksi parhaaksi vaihtoehdoksi sitoutuneen suhteen jälkeen; henkilö saa tuntea ylpeyttä kuuluessaan seurustelevien parien joukkoon ja toteuttaessaan siten yhteiskunnan normia omalta osaltaan. (Vaaranen 2006.)

Rakkaus on rohkeiden laji. Vaatii rohkeutta sitoutua, sinnitellä kriisien yli ja ottaa vastuuta toisen ihmisen tunteista. (Vaaranen 2007: 111—112.) Parisuhteeseen sitoutumisen tyyppejä ovat järkipäisyyteen perustuva, tahtoon perustuva ja moraalinen sitoutuminen. Sitoutuminen tarkoittaa, että kumppanit investoivat aikaa, vaivaa ja tarvittavia resursseja suhteen ylläpitämiseksi sekä uskovat suhteensa tulevaisuuteen. Intiimisuhhteessa sitoutumisen perustana on tahto, kun taas kevytsuhde vaatii sitoutumista vähimmäismäärän ja on yhdistelmä järkipäisyyttä ja moraalista sitoutumista. (Vaaranen 2006.) Sitoutuminen merkitsee yhdessä olemista niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä,

kestämistä ja myötäelämistä. Sitoutuminen merkitsee elämän vaihtelevuuden hyväksymistä ja toisen tarpeiden huomioon ottamista. Ajoittain tämä tarkoittaa toisen tarpeiden asettamista omien edelle. Sitoutuneessa suhteessa on mahdollista työstää myös erilaisia tunteita, kuten onnistumista, hallitsemisen halua, mustasukkaisuutta ja aggressiivisuuden tunnetta. Rakkauden elementtien voimakkuudet vaihtelevat suhteen eri vaiheissa. Rakkauden muodot ja suhteen merkitys vaihtelevat pitkän parisuhteen aikana. (Väestöliitto 2015 A.)

## 5.2 Miten selvitä erilläänolon parisuhteelle aiheuttamista kriiseistä?

Elämän eri vaiheissa asioiden tärkeysjärjestys voi muuttua. Parisuhteen osapuolten yksilöllinen kehitys tuo oman haasteensa suhteeseen ja ongelmia voi syntyä, mikäli molempien yksilöllisen kehityksen myötä kiinnostuksen kohteet ja elämän painopisteet muuttuvat. Aikaisempi yhteinen hyvin keskeinen asia on saattanut muuttua merkityksettömäksi toiselle tai ehkä molemmillekin. Tällöin on tärkeää kyetä käsittelemään stressiä. Vaikeuksien sijaan olisi hyvä nähdä myös mahdollisuus yhdessä muuttumiseen, kasvuun ja uudistumiseen. Parhaassa tapauksessa vaikeudet saattavat lujittaa suhdetta, mutta mikäli kumppanit eivät keskustele asioista, saattavat vaikeudet etäännyttää ja heikentää parisuhdetta. Ammattiapua voidaan tarvita, jos muutoksia tulee monia yhtä aikaa. (Väestöliitto 2014 D.)

Rakkauden, onnellisuuden, tyydyttävien asioiden ja mielihyvän ohella joudutaan kohtaamaan pettymystä, epätyytyttäviä asioita ja mielihyvää sekä väistämättömiä ristiriitoja (Tuhkasaari 2007). Erilaiset kriisit liittyvät parisuhteen tavanomaiseen kehityskulkuun vaikuttaen enemmän tai vähemmän kumppaneiden väliseen suhteeseen (Parisuhteen palapeli). Ristiriitojen käsittely parisuhteessa on välttämätön taito, joka vaatii harjoittelua ja aikaa (Tuhkasaari 2007).

### 5.2.1 Erilläänolon emotionaaliset vaiheet

Kaukosuhteen aiheuttama erilläänolo saa aikaan jokaisessa ihmisessä hieman erilaisia reaktioita ja toisten reaktiot ovat voimakkaampia kuin toisten. On kuitenkin tutkittu, että ihmisten reaktiot kaukosuhteissa seuraavat samantyylistä tunteiden kaavaa: protesti, alakuloisuus ja irrottautuminen. (Guldner 2003 A.)

Ensimmäinen vaihe, protesti, alkaa henkilön alkaessa keskittyä lähestyvään erossa-oloon. Tunteiden voimakkuus voi vaihdella lievästä surusta voimakkaaseen paniikkiin. Toiset saattavat kokea tarvetta pitkittää yhdessäoloa anelemalla kumppania jäämään vielä hetkeksi, kun taas jotkut kokevat olevansa vihaisia kumppanilleen ja saattavat alkaa riidellä lähdön lähestyessä. Kummatkin ovat normaaleita ja luonnollisia reaktioita lähestyvään erilläänoloon. On syytä siis hyväksyä, että kaukosuhteessa olo, ja erityisesti jälleennäkemisestä ja hyvästistä, aiheuttavat monenlaisia erilaisia tunteita. Nämä tunteet kannattaa hyväksyä osana koko prosessia ja ymmärtää, ettei kaikkien tunteiden taustalla aina ole muuta kuin erilläänolo itsessään. (Guldner 2003 A.)

Toisena vaiheena on alakulon vaihe. Suuri osa kaukosuhteissa olevista henkilöistä kokee olonsa jokseenkin alakuloiseksi ollessaan erillään rakkaastaan. Lähisuhteisiin verrattuna kaukosuhteissa olevista useampi myös kokee lievän masennuksen oireita: alakuloa, univaikeuksia, mielenkiinnon puutetta asioita kohtaan, vaikeuksia tehdä päätöksiä ja vaikeutta keskittyä. Valitettavaa on, että tutkimusten mukaan alakulon kokeminen erillään ollessa ei riipu kaukosuhteen pituudesta; kuukauden kaukosuhteessa olleet raportoivat suunnilleen saman määrän alakuloisuutta kuin kolme vuotta kaukosuhteessa olleet parit. Jätettyjen hyvästien ja erillään vietettyjen ajanjaksojen määrä ei tutkimuksen mukaan vaikuttanut alakulon kokemiseen; kokemus alakulosta ei helpottanut ajan tai kokemuksen myötä. Tämän tunteen sietäminen kuitenkin helpottui. On hyvä siis keksiä keinoja auttaa itseään selviämään yksinäisyyden ja alakulon tunteista jo heti kaukosuhteen alkuvaiheessa. (Guldner 2003 A.)

Viimeinen vaihe, irrottautuminen, kuulostaa ikävältä, mutta on eräänlainen selviytymismekanismi. Tietyn asteinen emotionaalinen irrottautuminen mahdollistaa meidän jatkavan elämäämme huolimatta siitä, että joudumme olemaan erillään rakkaastamme. Kuten edellisetkin vaiheet, myös tämän vaiheen voimakkuus vaihtelee yksilöllisesti. Osalle ihmisistä tällaista irrottautumista ei juuri tapahdu ja he jäävät voimakkaasti kiinni alakulon vaiheeseen, kun taas toiset irrottautuvat niin voimakkaasti, että kokevat vaikeuksia ylläpitää intiimiä suhdetta erillä ollessaan. Osalla yksilöistä irrottautumista tapahtuu jo ennen hyvästejä, mutta tämäkin on normaali tapa suojata itseään hyvästien vaikeudelta. Suurimmaksi vaikeudeksi muodostuu tilanne, jossa parisuhteen osapuolten tunnereaktiot lähestyviin hyvästeihin ovat kovin erilaiset toisistaan. Toinen saattaa kokea tarvetta tarrautua kumppaniinsa viimeiseen saakka, kun taas toinen saattaa kokea tarvetta ottaa etäisyyttä helpottaakseen hyvästien jättämistä. Erilaisten tunteiden ja tarpeiden yhteensovittaminen vaatii kompromisseja kummaltakin osapuolelta. (Guldner 2003 A.)

Muita kaukosuhteeseen liittyviä tyypillisiä tunteita ovat muun muassa ahdistuneisuus ja syyllisyys. Osalle ihmisistä ahdistuneisuus kaukosuhteessa johtuu esimerkiksi uskonto-muuden pelosta tai suhteen hajoamisen pelosta. Yksi ahdistuksen syy saattaa olla erilläänolo itsessään. Kannattaa miettiä, mikä tilanteessa oikeastaan ahdistaa. Mikäli pystyy määrittelemään ahdistuksen syyn, tulisi asiaa käsitellä ja pohtia sen paikkansa pitävyyttä. Jos esimerkiksi pelkää suhteen hajoavan erilläänolon vuoksi, tulisi muistaa etteivät kaukosuhteet tutkimusten mukaan pääty eroon yhtään sen todennäköisemmin kuin lähisuhteetkaan. Jos taas ei pysty määrittelemään ahdistuksen syytä, on hyvä kokeilla erilaisia rentoutumisen keinoja, kuten esimerkiksi hengitysharjoitukset, hieronta, meditaatio, jooga tai liikunta. (Guldner 2003 A.)

Syyllisyyttä saatetaan kokea kaukosuhteessa useastakin eri syystä. Yhtenä näistä saat-taa olla kokemus siitä, että erilläänolo on oma vika, johtuen esimerkiksi oman työpaikan vaihtamisesta ja tästä johtuneesta paikkakunnan vaihdoksesta. Tällöin saatetaan kokea syyllisyyttä omista kaukosuhteeseen johtaneista valinnoista. Syyllisyyttä saatetaan ko-kea myös erilaisista erilläänolon aiheuttamista tunteista. Henkilö saattaa esimerkiksi ko-kea protesti-vaiheelle normaaleita vihan tunteita kumppaniaan kohtaan hyvästien lähes-tyessä, ja sen seurauksena potea syyllisyyttä kokiessaan tällaisia tunteita. On kuitenkin syytä hyväksyä erilaiset tunteet normaalina osana kaukosuhteen moninaista tunneskaa-laa ja sallia itselleen myös esimerkiksi vihan ja surun tunteet. (Guldner 2003 A.)

### 5.2.2 Yksinäisyys parisuhteessa ja tuen vähäisyys

Noin joka neljäs parisuhteessa elävä on kokenut itsensä ainakin vähän yksinäiseksi. Yk-sinäiset eivät yleensä koe parisuhdettaan kovin onnelliseksi ja kumppaneiden välillä on vain vähän fyysistä läheisyyttä. Tällaisilla pareilla on enemmän erilaisia konflikteja ja ris-tiriitoja. Puolisolta ei koeta saatavan riittävästi henkistä ja emotionaalista tukea. Epätyy-dyttävän parisuhteen tuomaa yksinäisyyttä ei voi kokonaan lievittää edes muilla sosiaa-lisilla suhteilla, sillä parisuhde tarjoaa sellaista tukea ja läheisyyttä, jota ei voi kunnolla muilla ihmissuhteilla korvata. Sen ytimessä on kaipuu me-tunteesta kumppaneiden vä-lillä. (Kontula 2014.)

Puolustusvoimien ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistyössä varusmiehille laati-massa kyselyssä kävi ilmi, että varusmiehistä kokonaan vaille tukea kumppaniltaan koki jääneensä joka kuudes vastaaja. On huomioitava myös se, että suurin osa niistä, jotka kokivat jääneensä vaille tukea perheenjäseniltään, eivät kokeneet saaneensa tukea

myöskään ystäviltään eivätkä kumppaniltaan. Kumppanilta saatuun tukeen ja ymmärrykseen oli kyselyn tuloksien mukaan yhteydessä myös vastaajan päättötodistus; lukion suorittaneet kokivat saaneensa selkeästi enemmän tukea. Itseensä myönteisesti suhtautuneet vastaajat kokivat useammin saaneensa kumppaniltaan tukea, kuin kielteisesti itseensä suhtautuneet vastaajat. Suhteeseensa tyytyväiset kokivat saaneensa paljon useammin tukea kuin suhteeseensa tyytymättömät. (Vuorenmaa 2013 B.)

Tuen saanti perheenjäseniltä, ystäviltä ja kumppanilta oli tärkeää varusmiespalvelusta suorittavan mielialalle. Vastanneista tukea kumppanilta saaneiden mieliala oli parantunut 26 prosentilla, mieliala oli pysynyt ennallaan 47 prosentilla ja mieliala heikentynyt 27 prosentilla. Ilman tukea kumppanilta jääneiden mieliala oli parantunut 23 prosentilla, pysynyt ennallaan 37 prosentilla ja heikentynyt 40 prosentilla. Tuen saanti kumppanilta oli tärkeää myös uskolle itsen ja luottamukselle tulevaisuuteen. Niillä, jotka saivat tukea kumppanilta ja muilta läheisiltä, usko itsen ja luottamus tulevaisuuteen parantui useammin ja heikentyi harvemmin niillä, jotka jäivät tukea vaille. (Vuorenmaa 2013 B.)

Kyselyn tuloksista ilmenee, että tuen saanti läheisiltä vaikutti myös päihteiden käyttöön ja erityisesti kumppanilta saatu tuki oli merkityksellistä. Jopa kaksi kolmesta kumppanilta tukea vaille jääneistä vastaajasta lisäsi päihteiden käyttöään, kun taas tukea kumppanilta saaneista reilu neljännes vähensi päihteiden käyttöään. (Vuorenmaa 2013 B.)

### 5.2.3 Uskottomuus

Luottamus ja sitoutuminen ovat toimivan parisuhteen perustana, mutta luottamuksen voi menettää kuitenkin jo kerrasta (Cacciatore ym. 2006: 123). Luottamuksen kääntöpuolena ovat haavoittuvaisuus ja riippuvuus. Kun sitoutuminen ja yhtenäisyys vähenevät, on luottamuskin altis pettämään. (Näre 2005: 24—25). Kumppanin uskottomuus onkin yksi suurimmista pettymyksen aiheuttajista kiintymyssuhteissa (Väestöliitto 2014 E). Osmo Kontulan (2013) tutkimuksessa, suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä, käy ilmi, että 80 prosentille naisista ja 65 prosentille miehistä hyvässä parisuhteessa on erittäin tärkeää vahva luottamus puolisoon kaikissa asioissa ja 80 prosentille naisista ja 62 prosentille miehistä molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus ovat erittäin tärkeää. Eron riski kasvaa merkittävästi, jos nämä parisuhteen ydinasiat järkkyvät. Lisäksi 58 prosenttia naisista ja 40 prosenttia miehistä koki kummankin puolison vahvan sitoutumisen perheeseen erittäin tärkeänä. (Kontula 2013.)



Uskottomuudella ei aina ole mitään tekemistä seksin kanssa, vaan se voi olla läheisyyden ja sitoutumisen pelkoa, kosto tai tarve saada pönkitystä omalle nais- tai mieskuvalleen, pakotie hetken unelmaelämään raskaan arjen keskeltä tai se voi olla hätähuuto siitä, ettei ole onnellinen sen hetkisessä suhteessa. (Cacciatore ym. 2006: 124.) Uskottomuus loukkaa perustoivetta siitä, että toinen on minua varten ja minä olen tarpeeksi hyvä, riittävä ja arvokas toiselle. Uskottomuudesta ylipääseminen on vaikea prosessi. (Väestöliitto 2014 E.) Mikäli parisuhteessa vallitsee epäluottamuksellinen ilmapiiri, on vaikea toteuttaa itseään ja tämä voi tuottaa tyhjää minuutta, sisäisen itsen puutetta. Luottamus parisuhteessa luo uskoa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin ja kannattelee minuutta. (Näre 2005: 149.)

Uskottomuudesta, kuten muistakin elämän vaikeista vaiheista, on kuitenkin mahdollista päästä yli (Väestöliitto 2014 E). Uskollisuus on asenne ja päätös, jota ei voi tehdä toisen puolesta ja sen voi saada vain, jos toinen sen antaa. Se mahdollistaa parisuhteen todellisen luottamuksen ja läheisyyden. (Cacciatore ym. 2006: 123.) On hyvä tehdä päätös sitoutua nykyiseen suhteeseensa, jos kokee suhteen itselle tärkeäksi. Kannattaa pohtia esimerkiksi tilanteita, joissa oma kontrolli saattaisi pettää. Näin ollen pystyy välttämään tiettyjä tilanteita ja paikkoja. (Kiianmaa 2009: 78.) Uskollisuus on hienoa ja arvostettavaa, ja oman, tutun kumppanin kanssa voi kokeilla myös sellaista, mitä ei kenenkään muun kanssa edes uskaltaisi tehdä (Cacciatore ym. 2006: 123). Löytämällä tilanteesta uusia kehityksen aineksia on mahdollista lisätä parisuhteen toimivuutta (Väestöliitto 2014 E). Uskollisuus kannattaakin näin ollen nähdä myönteisenä haasteena ja mahdollisuutena parisuhteessa. Se tosin vaatii uskallusta ja rohkeutta luottaa ja heittäytyä. On hyvä itsekseen miettiä, että uskaltaako olla uskollinen. (Cacciatore ym. 2006: 123.)

Uskottomuuden kokemus muodostuu usein monesta taustalla olevasta tekijästä, kuten puolisoiden aiemmasta läheisyydestä suhteessaan, uskottomuuden luonteesta ja kestosta, paljastumistavasta, elämäntilanteesta sekä aiemmin koetuista ihmissuhdekohtauista (Väestöliitto 2014 E). Omien tunteiden ja tarpeiden lisäksi on myös hyvä tietää, mitä kumppanin mielessä liikkuu (Väestöliitto 2015 B). Asioita kannattaa ajatella myös kumppanin kannalta ja miettiä mitä kokisi hänen asemassaan (Kiianmaa 2009: 78). Isoja päätöksiä ei kannata tehdä nopeasti (Väestöliitto 2014 E). Vaikka haluaisikin selvittää asiat heti, on kuitenkin muistettava pitää huolta omasta jaksamisestaan ja annettava myös kumppanin levätä. Umpiväsyneenä asiat vaikuttavat entistä pahemmilta ja toivotomammilta (Väestöliitto 2015 B).

Usein uskottomuus on niin loukkaavaa, että sen yli pääseminen vaatii ulkopuolista apua (Väestöliitto 2014 E). Jokainen tarvitsee tukea uskottomuuden kohdatessa ja sen käsittely turvallisessa ilmapiirissä on helpottavaa. Etenkin miehen selviytymiskeinot ovat sitä paremmat, mitä enemmän hän saa tukea ystäviltä ja ammattilaisilta. (Kiianmaa 2009: 87.) Jos ajankaan kuluessa selventävään keskusteluun ei kyetä, kannattaa hakeutua parisuhdeterapiaan. Kun parisuhteen osapuolet ovat riittävästi käsitelleet asiaa ja saaneet kiinni siitä, mitä uskottomuudella on parisuhteessa yritetty ratkaista, voidaan suhteessa päästä keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja olemisessa uudelle, jopa entistä tyydyttävämmälle tasolle. (Väestöliitto 2015 B.)

#### 5.2.4 Mustasukkaisuus

Mustasukkaisuus parisuhteessa on normaalia ja inhimillinen tunne, sen kokeminen on hyvin yksilöllinen asia. On olemassa niin sanottua normaalia ja sairaalloista mustasukkaisuutta. (Väestöliitto 2014 F.) Normaalista mustasukkaisuutta on, kun se on pientä ja toinen voi olla siitä hyvilläänkin, eikä se ahdistaa. Tällöin mustasukkaisuus viittaa vain siihen, että välittää toisesta. Jos taas toinen osapuoli vahtii ja rajoittaa kumppaninsa elämää, puhutaan korostuneesta tai sairaalloisesta mustasukkaisuudesta. (Cacciatore ym. 2006: 127.)

Puolustusvoimien ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselyssä käy ilmi, että varusmiehistä joka viidennen mielestä toiseen sitoutuessaan menettää oman itsenäisyytensä ja suhteessa voidaan kontrolloida toisen menemisiä. Joka kymmenennen vastaajan mielestä taas parisuhteessa ei tarvitse sopia ajankäytöstä yhdessä tai olla aikaa omille ystäville ja harrastuksille. Näin kokeneet vastaajat eivät olleet parisuhteessa. Varusmiehistä, jotka olivat joskus seurustelleet tai seurustelivat kyselyn tekohetkellä, joka neljännes koki, että toisen menemisiä kontrolloidaan. Jopa viidennes vastaajista koki useimmiten sitoutuessaan menettäneensä itsenäisyytensä ja sitoutumisen tarkoittaneen toisen omistamista. Myös omille ystäville ja harrastuksille on aikaa seitsemällä kymmenestä vastaajasta. (Vuorenmaa 2013 B.)

Tilannetta auttaa se, että mustasukkainen osapuoli on itse tietoinen omista tunteistaan ja kantaa vastuun käyttäytymisestään. Toisen osapuolen on taas mahdollista tulla vastaan, jos mustasukkaisuutta kokeva osapuoli antaa tilaa ja voi lakata painostamasta. Painostusta ei välttämättä myöskään tarvita, jos vetäytyvä osapuoli ilmaisee korostetummin toisen merkitystä itselle. (Väestöliitto 2014 F.) Jos olet mustasukkainen, yritä katsoa

elämääsi ulkopuolisen silmin ja mieti miltä elämäsi näyttää. Miten neuvoisit ystävääsi, jos näkisit hänet samanlaisessa tilanteessa? Jos taas olet kahlehdittuna mustasukkaiseen kumppaniisi, uskalla ottaa omaa tilaa ja aikaa, sillä sinulla on siihen oikeus. Mieti elämääsi rehellisesti ja realistisesti. (Cacciatore ym. 2006: 128.)

Olisi tärkeää tunnustaa mustasukkaisuutensa ja pystyä puhumaan siitä avoimesti toiselle ivailematta tai syyttelemättä. Keskustelulla voidaan edistää asioiden selviämistä ja väärinkäsitysten korjaamista. Kumppani saattaakin kokea mustasukkaisuuden imartelevana ja pitääkin tätä tärkeänä. (Väestöliitto 2014 F.) Myönteisen huomion vähäisyys lisää pelkoja ja onkin yksi mustasukkaisten parien ongelmista. Parien tulisi päästä eroon syyttelevästä viestinnän elementistä ja sopia, miten asioista puhutaan. (Kiianmaa 2009: 138.) Toiselle kannattaa kertoa, miten pahalta esimerkiksi syytely on tuntunut. Tunteiden aito ilmaiseminen ja kohtaaminen mahdollistavat läheisyyden ja intohimon kokemisen, mistä mahdollisesti mustasukkainenkin sisimmässään haaveilee. (Väestöliitto 2014 F.) Keskustella kannattaa myös siitä, missä kummankin raja kulkee ja millaiset asiat aiheuttavat voimakasta pelkoa (Kiianmaa 2009: 138–139).

#### 5.2.5 Riitely ja puhumattomuus

Puolustusvoimien ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistyössä varusmiehille laatimassa kyselyssä vastaajista 78 prosenttia oli jossain vaiheessa elämäänsä ollut parisuhteessa ja 38 prosenttia vastaajista seurusteli kyselyhetkellä (Vuorenmaa 2013 A). Heistä joka neljäs vastasi, että useimmiten riita päättyy joko mököttämiseen tai itkuun. Joka viides taas vastasi, että useimmiten on parempi olla hiljaa omista tunteistaan. (Vuorenmaa 2013 B.)

Tutkimuksessaan, Yhdessä vai erikseen, Osmo Kontula (2013) käsittelee suomalaisia avio- ja avoliittoja sekä näiden suhteiden päättymistä. Tutkimuksesta käy ilmi, että eronneiden päättäneissä parisuhteissa oli koettu enemmän ristiriitoja kuin parisuhdetta jatkaneet. Noin puolella eronneista riitelyä oli tapahtunut kuukausittain lähes kaikissa tutkimuksessa kysytyistä ristiriitojen aiheista. Puolisoiden erilaisista arvoista ja elämänntyy-leistä, heidän välisistään keskusteluista, läheisyyden ja tunteiden ilmaisusta sekä vapaa-ajan käytöstä syntyi useimmin riitoja. (Kontula 2013.)

Pariskunta koostuu kahdesta erillisestä ihmisestä, joilla molemmilla on omat erilaiset mielipiteensä. Näin ollen erimielisyyksien syntyminen jossain vaiheessa suhdetta on

odotettavaa. Riitely on merkki siitä, että pariskunta yrittää sovittautua yhteen tosissaan ja kumpikin tuo esille itselle tärkeitä asioita. (Terve.fi.) On hyvä kuitenkin muistaa, että ristiriitojen ratkaisussa parisuhde voittaa tai häviää, ei kumpikaan sen osapuolista. On hyvä pitää myös mielessä toisen kuuntelemisen tärkeys, muistaa olla aito ja avoin, kertoa peloistaan, tunteistaan ja uskaltaa olla haavoittuvainenkin. Toisen syyttämistä ja tuomitsemista on hyvä välttää ja toisen avoimuutta ja herkkyyttä ei tule koskaan käyttää hyväksi riidoissa. (Kiianmaa 2009: 45.)

Käsiteltävissä olevat asiat ovat tärkeitä ja koskettavia, joten tilanteessa saatetaan usein kiihtyä ja tunnetila kohoaa (Terve.fi). Aikalisä on oikea vaihtoehto, jos tunteet alkavat käydä jo liian kuumina ja oma kontrolli pettää. Riitaa ei siis kannata ratkaista eikä keskustelua pysty käymään rakentavasti, jos suuttumus on pinnassa. Erityisesti miehelle on tärkeää rauhoittua ja vetäytyä kauemmas tilanteesta, koska miehen keho reagoi paljon voimakkaammin riidoissa kuin naisen keho. Kannattaa muistaa myös suhteen hyvät puolet, sillä keskittymällä niihin, on helpompi pitää toivoa yllä. (Kiianmaa 2009: 45, 47.) On hyvä yhdessä pohtia, mitä hyötyä tai haittaa erimielisyyksien käsittelemisestä on tai mitä seuraa, jos niitä ei käsitellä ollenkaan (Terve.fi).

On pareja, jotka riitelevät jatkuvasti, mutta eivät kuitenkaan koe tätä ongelmaksi, kun taas toisille se on ongelma. On myös paljon pariskuntia, jotka eivät juuri koskaan riitele. Joskus parisuhteen toinen osapuoli jopa toivoisi riitelyä ja haluaisi sitä, mutta ei saa toista mukaansa. Joillain pareilla riidat saattavat taas mennä jopa väkivaltaisiksi, mikä tekee riitelemisen ongelmalliseksi. (Terve.fi.)

Puhumattomuus aiheuttaa paljon ongelmia, kuten väärinymmärryksiä. Yllättävän monet parisuhteen ongelmat keskusteluyhteydessä johtuvat keskustelukulttuurieroista; hiljaisessa perheessä kasvanut puhuu parisuhteessakin vähemmän kuin se, joka jo lapsena on tottunut pitkiin ja syväisiin keskusteluihin. (Väestöliitto 2015 C.) Miesten ja naisten keskustelu on muutenkin pääsääntöisesti erilaista; miehet puhuvat mielellään autoista, tekniikasta ja urheilusta, kun taas naiset ihmissuhteista (Kiianmaa 2009: 35). Puhumattomuus voi kummuta esimerkiksi siitä, ettei halua huolestuttaa ja stressata toista. Toisille taas on haastavaa osata sanoittaa tunteensa ja vaikenivat siksi. (Väestöliitto 2015 C.) Kiianmaa (2009: 54) suosittelee kirjassaan Parisuhteen huoltokirja - ohjeita miehille, pitämään päiväkirjaa omaan tunne-elämäänsä tutustuakseen miettimällä päivittäisiä ti-

lanteita ja tapahtumia sekä niihin liittyviä tuntemuksia. Mykkäkoulu voi olla erittäin tuhoavaa, eikä sitä koskaan saisi käyttää riidellessä, ja tällaisessa tilanteessa olisikin hyvä miettiä, mistä halu vaieta johtuu. (Väestöliitto 2015 C.)

Osmo Kontulan (2013) tutkimuksen vastausten perusteella lähes kaikki parisuhteessa elävät puhuvat parisuhteensa ongelmista puolisonsa kanssa, mutta eronneilla lähes viidesosalla oli ollut suhteessa puhumattomuutta, mikä varmasti oli ollut eron osasyynä. Tutkimuksen mukaan naisista 55 prosentille ja miehistä 43 prosentille hyvässä parisuhteessä on erittäin tärkeää voida puhua ja jakaa kaikki asiat kumppanin kanssa ja 44 prosentille naisista ja 32 prosentille miehistä parisuhteessä kummallakin on kyky ilmaista tunteitaan. (Kontula 2013.)

Vahvan luottamuksen, arvostuksen ja kunnioituksen, sitoutuneisuuden ja samanlaisten elämänarvojen jälkeen, tutkimuksen vastaajien mukaan hyvässä parisuhteessä tärkeintä on hyvät kommunikaatiokyvyt, mikä parantaa kumppaneiden yhteistyötä ja vähentää väärinymmärryksien mahdollisuutta (Kontula 2013).

Jos suhde ajautuu vakaviin vaikeuksiin, on useimmiten pakko turvautua ulkopuoliseen apuun, kuten parisuhdeneuvojiin, valmentajiin tai terapeutteihin (Kiianmaa 2009: 37). Terapia voi antaa uusia ajatuksia ja auttaa purkamaan tilannetta erilaisilla keskusteluyhteyden uudelleenlöytämisen harjoituksilla. Apua kannattaa hakea jo varhaisessa vaiheessa, jotta ongelman kasvamista voitaisiin ehkäistä. (Väestöliitto 2015 C.)

#### 5.2.6 Seksuaalisen kanssakäymisen haasteet

Alokasaika on varusmiehille uusien toimintamallien opetteluun kannalta tärkeää aikaa, jolloin heitä opetetaan käyttäytymään, liikkumaan ja puhumaan täysin uudella tavalla. Pienten ojennusten ja ohjeistusten kautta varusmiehen kehokin oppii sotilaallisen muodon ja näiden lomassa omille mielihaluille ja toiminnalle jää vähän tilaa. Armeija-aikana instituutio määrittelee nuoren ruumiillisia liikkeitä, asentoja, sijaintia ja etäisyyttä ja suhdetta muihin ihmisiin, välineisiin ja ympäristöön. Varusmiehen kehonhallinnasta tulee vähitellen automaattista. Yhteistoiminnan virran imu saa nuoret lopulta toimimaan samalla loogiikalla myös epävirallisina hetkinä, kuten iltavapailloilla. (Hoikkala ym. 2009: 81). Varusmiehen seksuaalinen hyvinvointi voi heikentyä oman päätösvallan vähentyessä (Klemtti — Raussi-Lehto 2014: 56).

Erilaiset kriisitilanteet ja kumppaneiden erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat pariskunnan seksielämään ja seksuaaliseen halukkuuteen. Se, että seksuaalielämä on välillä tyydyttävämpää ja välillä vähemmän tyydyttävää, on normaalia. (Väestöliitto 2015 D.) On hyvä muistaa, että yhdyntöjen määrä ei kerro, kuinka hyvää jonkun sukupuolielämä on, vaan myös ihokosketus ja henkinen läheisyys kuuluvat olennaisina seksuaaliseen läheisyyteen (Kiianmaa 2009: 111). Hyvässä parisuhteessa on erittäin tärkeää puolisoitten välinen hyvä seksisuhde 34 prosentille naisista ja 37 prosentille miehistä (Kontula 2013).

Jotta seksuaalisuhde toimii, tulee kummankin parisuhteen osapuolen panostaa siihen, huolehtia sen ylläpidosta, ilmaista sen tärkeyttä sekä tuoda esille omia tarpeita ja keskustella siitä, mikä molemmista tuntuisi hyvältä (Väestöliitto 2015 D). Puhumisen lisäksi tarvitaan halua ja aikaa nauttia yhdessäolosta (Kiianmaa 2009: 111). On tärkeää olla läsnä, ei vain rakastellessa vaan myös päivän mittaan arjessa, mikä tarkoittaa sitä, että omat ajatukset ja tunteet ovat mukana juuri siinä hetkessä (Väestöliitto 2015 D). Erilaiset yhteiset sopimukset auttavat ja opettavat odottamaan ja luottamaan siihen, että yhteinen aika tulee. Esimerkiksi lähtösuukko, halaus tavatessa tai yhteinen kahvihetki luovat turvallista läheisyyttä. (Väestöliitto 2015 E.)

Väestöliitto ylläpitää maksutonta ja anonyymiä puhelinpalvelua, joka tarjoaa keskustelutukea varusmiehille. Tukipuhelimen taustalla toimii moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu muun muassa seksuaaliterapeutti, seksuaalineuvoja ja psykoterapeutti. Tukipuhelimeen voi soittaa jo varhaisessa vaiheessa, vaikkei varsinaista ongelmaa vielä edes ole. (Klemetti — Raussi-Lehto 2014: 56.)

### 5.3 Miten ylläpitää toimivaa parisuhdetta armeijan aikana?

Suurimmassa osassa parisuhteita tulee väistämättäkin tilanteita, joissa pari joutuu maantieteellisesti erilleen toisistaan, aina muutamasta päivästä muutama vuoteen. Nämä erilläänolot saattavat vaikuttaa sekä suhteeseen että siinä oleviin yksilöihin. Tyytyväisyyttä suhteeseen saattaa olla vaikea ylläpitää välimatkan vuoksi; fyysisen kontaktin puuttuessa kaukosuhteessa olevat parit kokevat erilaisia stressitekijöitä ja haasteita kuin maantieteellisesti lähekkäin olevat parit. (Mietzner — Li-Wen 2005.) Seuraavilla keinoilla saat ylläpidettyä ja hoidettua kaukosuhdetasi.

*Muista tärkeysjärjestys.* Toimiessaan parisuhde voi olla merkittävä hyvinvoinnin ja onnellisuuden rakentaja. Liian usein tämä havaitaan vasta siinä kohtaa, kun parisuhde on päättymässä eroon elämän karikoissa. Tällöin saattaa huomata toisen todellisen merkityksen itselle. Olisi hyvä ymmärtää toisen arvo jo tässä hetkessä, ei vasta eron jälkeen. Mikäli toinen on sinulle tärkeintä elämässä, käytä aikasi ja energiasi suhteesi vaalimiseen. Mikäli toinen kokee olevansa itsestäänselvyys ja tärkeysjärjestyksessä kaiken muun jälkeen, suhde tuskin jatkuu kovin pitkään. (Väestöliitto 2014 D.)

*Pysy positiivisena.* Epäileviä ja kriittisiä mielipiteitä kaukosuhteisiin liittyen on monilla, mutta tutkimukset osoittavat, ettei kaukosuhteilla ole sen suurempi riski päätyä eroon kuin lähisuhteillakaan. Kaukosuhteessa olevat parit eivät myöskään ole sen uskottomampia toisilleen kuin muutkaan parit. Älä kuuntele negatiivisia mielipiteitä kaukosuhteeseesi liittyen, suhteenne ei ole sen enempää tuomittu epäonnistumaan, kuin kenenkään muunkaan suhde. (Longdistancerelationships.net 2008.) Oma asenteesi etäsuhtettanne kohtaan määrittää sen, miten vaikeaksi erilläänolon koet. Erillään vietetyn ajan ajatteluhaasteena ja tilaisuutena, parisuhdekriisin sijaan, voi kasvattaa suhtettanne ja olla suureksi avuksi ylläpitämään omaa ja suhteenne jaksamista. Niiden, jotka keskittyvät erilläänolon positiivisiin näkökulmiin, on todettu todennäköisemmin pysyvän yhdessä ja kokevan vähemmän ongelmia erilläänolon vuoksi. (Guldner 2003 B.)

*Opettele uudenlainen intiimiys.* Löydä uusia tapoja jakaa jokapäiväisen elämäsi tapahtumia kumppanisi kanssa. Keskustellessasi kumppanisi kanssa päivittäin, kerro päiväsi suunnitelmista ja siitä miten päiväsi sujui. Mikäli keskustele kumppanisi kanssa harvemmin, voit kirjoittaa itsellesi ylös asioita, joista haluat muistaa kertoa kumppanillesi, kun seuraavan kerran keskustelte. Muista myös kysyä kumppanisi elämässä tapahtuvista asioista. Halutessanne voitte myös ottaa kuvia arkeenne kuuluvista pienistä asioista. Näin koette kumpikin olevanne osa toistenne elämää. Voit myös kokeilla kirjoittaa kumppanillesi kirjeen, johon suihkautat lempituoksuasi. Tällainen on omiaan lisäämään intimitä. Pidä lähettyvilläsi kuvia kumppanistasi, sillä tämä auttaa pitämään kumppanisi lähelläsi psykologisesti, vaikka hän olisikin fyysisesti kaukana. (Longdistancerelationships.net 2008.)

*Jotkin asiat vain täytyy sanoa ääneen.* Etäparit usein välttelevät tiettyjä suhteeseen liittyviä kriittisiä puheenaiheita. Parit eivät halua pilata rajallista yhteistä aikaansa ottamalla esille kenties arkoja tai hankalia aiheita. Olisi kuitenkin tärkeää ottaa aikaa keskustellak-

seen suhteesta sekä sen mahdollisista ongelmista, jotka saattavat muutoin jäädä vai-vaamaan. On myös syytä sopia suhteen säännöistä, jotta kumpikin osapuoli on selvillä siitä, mitä toinen osapuoli häneltä odottaa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sen sopimista, millainen vuorovaikutus vastakkaisen sukupuolen kanssa on kummankin mielestä hyväksyttävää. Parit, jotka sopivat suhteen säännöistä, eroavat paljon epätodennäköisemmin kuin ne parit, jotka eivät sovi sääntöjä suhteelle. (Longdistancerelationships.net 2008.)

*Älä eristäydy.* Kaukosuhteessa olevat yksilöt usein eristävät itsensä muista ihmisistä. Olo saatetaan kokea kiusaantuneeksi tai yksinäiseksi muiden parien pitäessä hauskaa yhdessä. (Longdistancerelationships.net 2008.) Valitettavasti ei ole mitään helppoa tapaa olla kokematta yksinäisyyttä ollessaan erossa kumppanistaan. Yksinäisyyden tunteeseen erikoistuneet psykologit jakavat yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisessa yksinäisyydessä yksilö ikävoi intiimiyttä yleensä tietyn henkilön kanssa. Sosiaalinen yksinäisyys aiheutuu sosiaalisten kontaktien vähyydestä tai itsensä eristämisestä niistä. Kaukosuhteessa olevat parit kokevat usein molempia yksinäisyyden tyyppejä. (Guldner 2003 B.) Muut ihmissuhteet suunnitellaan liiaksi parisuhteen ehdoilla ja yhdessä ollessaan parit kokevat velvollisuutta keskittyä kumppaniinsa. Aikaisempi tutkimus on kuitenkin osoittanut, ettei suhteen osapuolten kannata elää tyhjiössä erillään muusta maailmasta, sillä yksilöiden muut sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä koetulle parisuhdetyytyväisyydelle ja suhteen vakaudelle. (Sahlstein 2006.) Muista siis viettää myös aikaa ystävien kanssa ja lähde ulos tuulettumaan (Longdistancerelationships.net 2008). Tämä auttaa samalla vähentämään myös yksinäisyyden kokemustasi (Guldner 2003 B).

*Muista, että erilläänolo on väliaikaista.* Kaukosuhteen näkeminen väliaikaisena vaiheena ja pienempien välitappien miettiminen koko erilläänolon jäljellä olevan ajan sijasta, auttaa kestäämään välimatkan. Ota pienempiä välitavoitteita tai pienempiä ajanjaksoja, esimerkiksi kuukausi kerrallaan tai tapaamisesta seuraavaan tapaamiseen, ja keskity niistä selviämiseen. (Guldner 2003 B.)

*Varaudu myös pettymyksiin.* Jokaisessa suhteessa on ala- ja ylämäkiä, eikä huonosti sujunut yhdessä vietetty viikonloppu tarkoita sitä, että koko suhde olisi ongelmassa. Muista, että mukaan mahtuu myös pettymyksiä ja huonommin menneitä aikoja yhdessä. Kaikki tämä on normaalia ja tämän ymmärtäminen auttaa sietämään ala- ja ylämäkien vaihteluita. (Longdistancerelationships.net 2008.)



*Löydä tapoja harrastaa etäseksiä.* Kaukosuhteessa olevat parit kokevat seksielämänsä yhtä tyydyttäväksi kuin lähisuhteessa olevat paritkin. Tämä johtuu monesti siitä, että nähdessään etäparit ottavat kaiken irti yhdessä vietetystä ajasta ja kokevat niin sanotun kuherruskuukauden, jossa seksi on kenties normaalia intensiivisempää. Parien tulisi kuitenkin löytää keinoja ylläpitää seksuaalista kanssakäymistä myös ollessaan fyysisesti erillään. Tavallisimmin tämä tarkoittaa puhelinseksiä tai eroottisia kirjeitä, kuvia tai videoita. (Longdistancerelationships.net 2008.)

*Älä suunnittele asioita liian tarkkaan.* Kaukosuhteessa olevien parien on huomattu haluavan maksimoida yhdessä viettämänsä ajan laatu tekemällä suuria normaalista poikkeavia suunnitelmia ja hyödyntämällä mahdollisimman tarkasti yhteisen aikansa. Tarkka suunnittelu voi olla hyväkin asia, mutta sillä voi olla myös hintansa. Näkemisestä saattaa tulla stressaavaa parien ottaessa kovia paineita yhdessä vietetyn ajan ikimuistoisuudesta ja pettyvän, jos tämä ei toteudu. Näkemistä varten tehtyjen hienojen suunnitelmien epäonnistuminen luo parin välille turhautuneisuutta ja aiheuttaa entistä enemmän epävarmuutta. Yritettäessä saada takaisin viikkojen erilläänolo yhdessä viikonlopussa tai vierailussa, ovat paineet kovat. Parien kokemusten mukaan liian tarkka suunnittelu vie pois spontaaniutta ja luonnollista olemista suhteessa. Niinpä suunnittelua kannattaa käyttää kaukosuhteessa harkiten, sillä jossain määrin se on tarpeellista ja välttämätöntä, mutta liiallisuuksiin vietäessä muodostuu negatiiviseksi asiaksi. (Sahlstein 2006.)

*Anna kumppanillesi kiitosta hänen panostuksestaan suhteeseen.* Kaukosuhde vaatii erityistä panostusta, jollaista muissa suhteissa ei yleensä esiinny. Kirjeiden kirjoittaminen, pakettien lähettäminen, aikataulujen järjestely, tuntien matkustus toisen luo; kaikki tällainen vaatii aikaa ja vaivaa. Tämä helposti unohtuu, emmekä muista antaa kumppanillemme kiitosta tämän panostuksesta suhteen eteen. Erityisesti miesten on todettu kokevan jääneen ilman kiitosta panoksistaan suhteensa eteen. Huomaa siis toisen panostus ja yritä aidosti osoittaa kiitollisuutesi kumppanillesi. (Guldner 2003 B.)

## 6 Tulosten luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että sitä tekemässä oli kaksi henkilöä. Näin ollen esimerkiksi käytetty materiaali ja kirjoitettu teksti on käynyt läpi kaksi luotettavuuden arviota. Työssä on käytetty suureksi osaksi mahdollisimman tuoreita tutkimuksia sekä lähteitä. Osa tutkimuksissa esille tulleista tuloksista tuli esille myös muissa tutkimuksissa,

mikä vahvistaa tulosten luotettavuutta. Kirjallisuuskatsauksessa ei käytetty lähteinä opin-  
näytetöitä. Työssä on noudatettu Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjallisen työn oh-  
jeita. Työ on käynyt sekä prosessia ohjaavan opettajan että työtä opponoivien opiskeli-  
joiden arvioinnissa ja tarkastelussa. Opinnäytetyö on sen työstämisen loppuvaiheessa  
tarkistettu plagiointia tarkistavalla Turnitin -ohjelmalla.

Opinnäytetyön luotettavuutta vähentää se, että se on tekijöidensä ensimmäinen opin-  
näytetyö. Näin ollen kokemus työn tekemisestä on karttunut vasta prosessin aikana. Työ  
päättiin rakentaa integroivana kirjallisuuskatsauksena, mikä mahdollisti vapaamman  
materiaalin käytön. Tällöin mukaan on otettu myös muuta materiaalia kuin tutkimuksia.  
Luotettavuutta vähentää myös se, että suoranaisesti varusmiesten parisuhteita käsitte-  
leviä tutkimuksia ei juurikaan ole tehty. Käytettyä materiaalia on siis jouduttu laajenta-  
maan käsittelemään parisuhdetta ja kaukosuhdetta yleisesti. Tällöin jotkin osat työstä  
eivät kuvaa juuri varusmiesten parisuhdetilannetta.

Tässä opinnäytetyössä on käytetty mahdollisimman luotettaviksi koettuja tutkimuksia,  
kirjallisuutta ja verkkosivustoja. Muutama opinnäytetyössä käytetty lähde vaatii kuitenkin  
perusteluja luotettavuudestaan.

Suhdesoppa.fi sivustoa päädyttiin käyttämään työssä, koska kyseinen sivusto löytyy Vä-  
estöliiton sivuilla tarjotuista linkeistä ammattilaisten käyttöön. Suhdesoppa.fi on asian-  
tunteva ihmissuhdesivusto, jonka asiantuntijatiimiin kuuluvat muun muassa muuallakin  
työssä esille tulleet psykologi ja parisuhdekouluttaja Kari Kiianmaa sekä Väestöliiton asi-  
antuntija ja psykoterapeutti Heli Vaaranen.

Lähteenä käytetyn Terve.fi sivuston tekstin on kirjoittanut Väestöliiton Tampereen klini-  
kan psykologi ja pariterapeutti Arto Koskinen. Terve.fi sivusto tarjoaa eri alojen ammat-  
tilaisten tuottamaa sisältöä terveydestä ja hyvinvoinnista.

Huolimatta nimestään ja ulkoasustaan, longdistancerelationships.net sivusto koettiin hy-  
väksi lähteeksi toimivan parisuhteen ylläpitämistä käsittelevään kappaleeseen. Se poh-  
jautuu pitkään kaukosuhteita tutkineen Gregory Guldnerin tutkimuksiin ja löydöksiin kau-  
kosuhteista ja siinä olevista pareista, sekä hänen perustamaansa entiseen The Center  
for the Study of Long Distance Relationships. Sivuston tavoitteena on koota kasaan  
Guldnerin työtä ja antaa kaukosuhteisiin liittyvää tietoa niin kaukosuhteessa oleville pa-  
reille itselleen kuin pariterapeuteillekin.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyötä aloitettaessa koimme hyödylliseksi pohtia ensin itse, mitä parisuhde meidän mielestämme pitää sisällään. Esiin nostimme arjen jakamisen kumppanin kanssa, ajan viettämisen yhdessä, ajatusten jakamisen, toisen huomioimisen, yhteiset mielenkiinnot, rakastamisen ja rakastetuksi tulemisen, tulevaisuuden suunnittelemisen, emotionaalisen ja fyysisen läheisyyden sekä toisen kunnioittamisen. Aiheeseen perehtyessä huomasimme näiden samojen asioiden nousevan esille myös opinnäytetyössä käyttämissämme erilaisissa lähteissä. Nämä edellä mainitut esiin nostamamme asiat kuuluvat toimivaan parisuhteeseen, jota avasimme työme alussa. Jokainen parisuhde on ainutlaatuinen ja omanlaisensa. Näin ollen ei voida ajatella, että kaikki mainitsemamme vaiheet tai säännöt pätevät jokaiseen parisuhteeseen samalla tavalla. Mielestämme on tärkeää pohtia ja tiedostaa, mitä ominaisuuksia toimivaan parisuhteeseen kuuluu, jotta osataan tunnistaa toimimattoman parisuhteen ongelmia ja punnita suhteen jatkamisen kannattavuutta.

Terveysasioiden sisällyttäminen armeijaan ei ole aina helppoa, mutta varmasti ainakin vakavan pohdinnan arvoinen asia. Pulmana lienee kuitenkin se, että tällaisten asioiden käsittely nähdään kaukaisena ja epämiehekkäänä. (Hoikkala ym. 2009: 301.) Moni ei varmasti heti osaisi ajatella esimerkiksi seksuaaliterveyden tai parisuhteen tukemisen liittyvän armeija-aikaan. Eivät ne suoranaisesti liitykään, mutta ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa nämä kaikki osa-alueet kulkevat käsi kädessä ja vaikuttavat toisiinsa. Parisuhde on usein iso osa nuoren elämää, ja näin siinä esiintyvät mahdolliset haasteet tai ongelmat voivat vaikuttaa kielteisesti myös varusmiespalveluksen suorittamiseen. Vaikuttamalla myönteisesti varusmiehen omaan hyvinvointiin ja hänen parisuhteensa hyvinvointiin, saadaan varmasti myönteisiä vaikutuksia myös armeijaan sopeutumiseen, sen kokemiseen ja suorittamiseen.

Varusmiehet itsekkin pitävät parisuhteitaan tärkeinä ja merkityksellisinä. Armeijassa mahdollisesti vähätellään nuorten miehenalkujen parisuhteiden vakavuutta, mutta todellisuudessa parisuhteen vähättely tuntuu varusmiehistä jopa loukkaavalta. Lisäksi niin kuin on työssä aiemmin mainittu, armeija tavoittaa suurimman osan nuorista miehistä, joten sen yhteydessä on otollinen aika tutkia ja kerätä tietoa terveyteen liittyen suurelta massalta samanaikaisesti.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Puolustusvoimien Isä-hankkeen kyselyssä todettiin, että 81 prosenttia seurustelevista (n=567) varusmiehistä oli tyytyväisiä parisuhteeseensa, mutta parisuhteet vaikuttivat kuitenkin osin kovin kuormittavilta. Kumppanilta saatu tuki vaikutti myös varusmiesten kokonaishyvintointiin, mutta terveen parisuhteen elementit vaikuttivat vielä jäsentymättömiltä. (Vuorenmaa 2013 B.) Parisuhteissa siedetään kenties liiaksi suhteessa ilmeneviä ongelmia ja toimimattomuutta. Parisuhteen tulisi olla voimavara ja positiivisia asioita elämään lisäävä tekijä, eikä niinkään kuormittava asia.

Varusmiehen lähtiessä suorittamaan asepalvelustaan, parisuhde muuttuu luonteeltaan kaukosuhteeksi. Osalla pareista välimatka on pidempi kuin toisilla, mutta armeija-aika haastaa silti parisuhteen muuttamalla parin arkea. Kaukosuhteessa olo voi olla haastavaa, mutta ei itsessään ennusta suhteen kariutumista, vaikka niin usein ajatellaan. Tärkeää olisi muistaa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, tällöin suhdekin voi paremmin. Tilanteen ymmärtäminen väliaikaisena ja sen ymmärtäminen, että kaukosuhteella voi olla parisuhteeseen myös positiivisia vaikutuksia, auttaa sietämään epävarmuutta ja ikävää.

Siviilissä elävällä tyttöystävällä on aikaa hoitaa omaa elämäänsä, harrastaa, suorittaa opintojaan tai käydä töissä ja viettää aikaa ystäviensä kanssa. Näin ollen hänen osaltaan elämä jakautuu omaan aikaan ja parisuhde aikaan, sillä kaikki omat tehtävät ja tavoitteet on mahdollista hoitaa erillään ollessa ja yhdessä ollessa nauttia kumppanista. Varusmiehillä kuitenkin iltojen vapaahetkistä huolimatta suuren osan arjesta vie armeija, ja lomille päästessä kotona odottavat niin tyttöystävä kuin omat kaverit, perhe sekä muukin elämä. Ajan jakaminen näiden kesken ja asioiden priorisoiminen saattaa siis muodostua haasteeksi nuorelle miehelle ja aiheuttaa hankausta parisuhteeseen. Tämä vaatii kompromisseja ja ymmärrystä toisen tilanteesta kummaltakin osapuolelta. Avoimesti asiasta keskustelemalla voidaan kuitenkin varmasti löytää kumpaakin tyydyttävä ratkaisu.

Mahdolliset ongelmat on hyvä käsitellä heti avoimesti, eikä antaa niiden paisua omassa mielessä. Puhumattomuus aiheuttaa paljon ongelmia, kuten esimerkiksi väärinkäsityksiä. Kuten Kontulan (2013) tutkimuksessa esitetään, on hyvässä parisuhteessä tärkeää voida puhua ja jakaa omia asioitaan kumppanin kanssa. Myös lähes kaikissa käyttämässämme materiaaleissa nousee esille avoimen keskustelun tärkeä merkitys. Muita tär-

keitä monesta lähteestä nousseita toimivan parisuhteen avaintekijöitä ovat muun muassa luottamus, kunnioitus ja sitoutuneisuus. Koemme myös itse näiden olevan tärkeä parisuhteen perusta, jota ilman ei ole mitään muutakaan.

Seksi on parisuhteen liima. Parisuhde ei ole pelkästään seksiä, vaan kahden ihmisen välinen side muodostuu monista muistakin tärkeistä asioista. Seksin puuttuessa parisuhde menettää kuitenkin tietynlaisen intiimin, kasassa pitävän ja yhdistävän tekijän. Näin ollen etäsuhteessa on hyvä muistaa myös etäseksin merkitys varsinkin silloin, jos näkemisten välit venyvät pitkiksi. Etäseksi pitää yllä tietynlaista virettä parin välillä ja antaa kokemuksen yhteydestä toiseen myös erossa ollessa. Armeijaan meno saattaa vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen uuden elämäntilanteen myötä, mikä on normaalia.

Parisuhde sisältyy seksuaali- ja lisääntymisterveyteen, joka taas on osa koko ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Aihetta pitäisi mielestämme rohkeammin nostaa esille terveydenhoitajan työssä ja tarttua entistä herkemmin tilaisuuksiin keskustella seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista vastaanotolla. Emme kuitenkaan voi olla pohtimatta, kuinka paljon parisuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista oikeastaan kuuluu terveydenhoitajalle. Mietimme, kokevatko ihmiset oikeastaan edes voivansa käsitellä parisuhteeseensa ja seksuaalisuuteensa liittyviä asioita myös terveydenhoitajan kanssa, vai koetaanko näiden asioiden luonnollisempi käsittelypaikka olevan suoraan pariterapeutin tai seksuaaliterapeutin vastaanotolla.

Terveydenhoitajat tavoittavat tulevia varusmiehiä esimerkiksi kutsuntatarkastuksissa, joten näitä tilaisuuksia tulisi hyödyntää myös parisuhteeseen liittyvissä asioissa. Parisuhteessa olevien varusmiesten kanssa tulisi keskustella jo etukäteen parisuhteesta ja armeijan vaikutuksesta siihen. Terveydenhoitajat kohtaavat työssään parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita, työskentelivät he sitten esimerkiksi lasta odottavien perheiden ja pienten lasten vanhempien parissa äitiys- ja lastenneuvolassa, nuorten aikuisten kanssa koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa tai eri-ikäisten asiakkaiden parissa terveysasemalla. Terveydenhoitajalla on hyvä olla herkkyyttä erilaisista asioista keskustelemiseen ja ottaa esille kenties arkojakin asioita.

Olemme koko prosessin ajan kokeneet tämän opinnäytetyön teon haastavaksi. Tähän vaikutti osaltaan juuri varusmiesten parisuhteita käsittelevien tutkimusten ja materiaalin vähäisyys, minkä vuoksi aihetta jouduttiin tarkastelemaan laajemmassa mittakaavassa.

Toivomme varusmiesten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävän hankkeen toteutuvan lähitulevaisuudessa, koska se mahdollistaisi aiheen tutkimisen laajemmin. Tällöin saataisiin kattavampi tietopohja varusmiesten parisuhteista. Koemme kuitenkin kokonaisuudessaan saaneemme aikaan mielenkiintoisen ja varusmiehille hyödyllisen työn. Olemme prosessin aikana oppineet paljon uutta parisuhteista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Emme esimerkiksi aikaisemmin ymmärtäneet, kuinka jäsentymättömiä parisuhteeseen liittyvät asiat nuorille ovat ja kuinka paljon he ovat valmiita sietämään terveeseen suhteeseen kuulumattomia asioita. Kaukosuhteisiin liittyen vahvistui käsityksemme kommunikaation tärkeydestä.

Varusmiesten parisuhteita koskevia tutkimuksia on tehty vähän. Aihe kuitenkin itsessään koskettaa monia nuoria ja heidän kumppaneitaan, joten aiheen laajemmalle tutkimiselle olisi perusteita. Armeijan kutsuntatarkastuksissa tavoitetaan lähes kaikki palvelusikäiset nuoret miehet, joten tätä tilaisuutta tulisikin hyödyntää seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisessä ja tutkimisessa (Klemetti—Raussi-Lehto 2014: 55). Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Puolustusvoimat ovat yhteistyössä vuonna 2010–2013 selvittäneet varusmiesten hyvinvointia, joista yhtenä osa-alueena parisuhde (Vuorenmaa 2013 A). Suunnitteilla olevaa varusmiesten seksuaali- ja lisääntymisterveys -hanketta ajatellen, olisi hyödyllistä tehdä lisää tämän kaltaisia kyselyjä varusmiehille. Tulevissa tutkimuksissa voisi kartoittaa millaisia keinoja varusmiehillä on käytössään parisuhteen ylläpitämiseen asepalveluksen aikana, miten varusmiesten parisuhteet todellisuudessa voivat ja kuinka suurella osalla varusmiehistä parisuhde kestää varusmiespalveluksesta huolimatta. Myös vapaaehtoisesti asepalvelusta suorittavien naisten parisuhteita voisi tutkimuksissa tarkastella.

## Lähteet

Cacciatore, Raisa – Heinonen, Sanna – Juvakka, Essi – Oulasmaa, Minna 2006. Pysytään yhdessä. Väestöliitto. Helsinki.

Dargie, Emma — Blair, Karen L. — Goldfinger, Corrie — Pukall, Caroline F. 2015. Go Long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. Department of psychology. Queen's university. Journal of sex & marital therapy. Vol 41 No 2. 181—202. Verkkodokumentti. <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0092623X.2013.864367>>. Luettu 6.3.2015.

Guldner, Gregory 2003 A. Long Distance Relationships: The Complete Guide. Proven strategies for building and maintaining a successful relationship when you have to be apart. Kappale 10. The emotional stages of separation. Verkkodokumentti. <[http://www.longdistancerelationships.net/Chapter\\_10.pdf](http://www.longdistancerelationships.net/Chapter_10.pdf)>. Luettu 10.4.2015.

Guldner, Gregory 2003 B. Long Distance Relationships: The Complete Guide. Proven strategies for building and maintaining a successful relationship when you have to be apart. Kappale 11. Ten Steps to Staying Emotionally Healthy While You Have to Be Apart. Verkkodokumentti. <[http://www.longdistancerelationships.net/Chapter\\_11.pdf](http://www.longdistancerelationships.net/Chapter_11.pdf)>. Luettu 9.4.2015.

Hoikkala, Tommi — Salasuo, Mikko — Ojajärvi Anni 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiesten kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kiianmaa, Kari 2009. Parisuhteen huoltokirja. Ohjeita miehelle. Multikustannus Oy. Helsinki.

Klemetti, Reija — Raussi-Lehto, Eija 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E38/2009. Väestöliitto ry. Helsinki. Verkkodokumentti. <[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c0548aa950ce768de832d63a7598698c/1428744905/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009\\_net.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c0548aa950ce768de832d63a7598698c/1428744905/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009_net.pdf)>. Luettu 11.4.2015.

Kontula, Osmo 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki. <[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f537ed2a1659fcad607405e7ebe93063/1415444739/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013\\_web\\_1.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f537ed2a1659fcad607405e7ebe93063/1415444739/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf)>. Luettu 8.11.2014.

Kontula, Osmo 2014. Oletko parisuhteessasi yksinäinen? Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/ajankohtaista/kuukauden\\_kolumni2/?x217689=3869914](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/ajankohtaista/kuukauden_kolumni2/?x217689=3869914)>. Luettu 12.2.2015.

Longdistancerelationships.net 2008. Long distance relationship frequently asked questions. Long distance relationship advice. How do you maintain a happy, loving relation-

ship despite long distances? Verkkodokumentti. <[http://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm#How\\_do\\_you\\_maintain\\_a\\_happy\\_loving\\_relationship\\_despite\\_long\\_distances](http://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm#How_do_you_maintain_a_happy_loving_relationship_despite_long_distances)>. Luettu 9.4.2015.

Mietzner, Sara — Li-Wen Lin 2005. Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship. College Student Journal. Vol 39. No 1. 192–200. Verkkodokumentti. <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=bb7085df-6716-4eea-913a-feb202dd0f92%40sessionmgr4003&vid=1&hid=4206&bdata=JnNpdGU9ZWZvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=16663194>>. Luettu 13.1.2015.

Näre, Sari 2005. Styylaten ja pettäen. Luottamuksen ongelma ja postindividualismi nuorten sukupuoli kulttuurissa. Nuorisotutkimusseura. Yliopistopaino.

Parisuhteen palapeli. Perheen ja parisuhteen kriisit – mistä on kyse? Verkkodokumentti. <[http://www.parisuhteenpalapeli.fi/sivustot/parisuhteen\\_palapeli/usein\\_kysytyja\\_kysymyksia/perheen\\_ja\\_parisuhteen\\_kriisit\\_-\\_mista\\_on\\_kyse.10836.news](http://www.parisuhteenpalapeli.fi/sivustot/parisuhteen_palapeli/usein_kysytyja_kysymyksia/perheen_ja_parisuhteen_kriisit_-_mista_on_kyse.10836.news)>. Luettu 11.11.2014.

Sahlstein, Erin 2006. Making plans: praxis strategies for negotiating uncertainty-certainty in long-distance relationships. Western Journal of Communication. Vol 70. No 2. 147–165. Verkkodokumentti. <<http://web.b.ebscohost.com/ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f1486a03-f90c-48b5-ae69-df1853291062%40sessionmgr112&vid=1&hid=115>>. Luettu 2.3.2015.

Salminen, Ari 2011. Vaasan Yliopisto. Opetusjulkaisu. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Verkkodokumentti. <[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)>. Luettu 9.4.2015.

Suhdesoppa 2013. Onnellisen parisuhteen neljä salaisuutta. Verkkodokumentti. <<http://www.suhdesoppa.fi/parisuhde/onnellisen-parisuhteen-4-salaisuutta/#more-4016>>. Luettu 8.11.2014.

Suhdesoppa 2014. Mistä tietää, toimiiko parisuhde? Verkkodokumentti. <<http://www.suhdesoppa.fi/parisuhde/mista-tietaa-toimiiko-parisuhde/#more-381>>. Luettu 11.11.2014.

Terve.fi. Koskinen, Arto. Parisuhde ja riitely. Verkkodokumentti. <<http://www.terve.fi/parisuhde/parisuhde-ja-riitely>>. Luettu 9.4.2015.

Tuhkasaari, Pirjo 2007. Introspekt. Parisuhteen ja paripsykoterapian prosessista. Verkkodokumentti. <<http://www.introspekt.fi/artikkelit/parisuhteen-ja-paripsykoterapian-prosessista/>>. Luettu 8.11.2014.

Vaaranen, Heli 2006. Kevytsuhde nuorten aikuisten parisuhteen muotona. Nuorisotutkimus -lehti. Vol 4. 19 – 32.

Vaaranen, Heli 2007. Parisuhde palapeli. Nuorten aikuisten parisuhteet. Kirjapaja. Helsinki.

Vaaranen, Heli 2008. Nuorten parisuhteet koetuksella. Kätilölehti nro 6. Vol 113. 212—215.



Vuorenmaa, Maarit 2013 A. Raportti MLL:n Isä-hankkeen ja puolustusvoimien yhteistyöstä. Verkkodokumentti. <<http://hameenpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/692e5c7e5dcd4cb3df05ab9f8f3e50d6/1428593285/application/pdf/288540/Raportti%20Is%C3%A4-hankkeen%20ja%20puolustusvoimien%20yhteisty%C3%B6st%C3%A4.pdf>>. Luettu 9.4.2015.

Vuorenmaa, Maarit 2013 B. Varusmiesten kyselyn tulokset. Puolustusvoimien ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistyö 2010-2013. Tiedosto saatu tutkijalta itseltään.

Väestöliitto 2013. Sata kysymystä parisuhteesta. Väestöliiton parisuhdekeskus. Oy Fram Ab. Vaasa.

Väestöliitto 2014 A. Parisuhteen vaiheet rakastumisesta rakkauteen. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/)>. Luettu 8.11.2014.

Väestöliitto 2014 B. Toimiva parisuhde. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/toimiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimiva_parisuhde/)>. Luettu 8.11.2014.

Väestöliitto 2014 C. Parisuhteen säännöt. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen-saannot/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen-saannot/)>. Luettu 8.11.2014.

Väestöliitto 2014 D. Elämä ei ole jatkuvaa tiivistä yhdessäoloa. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/sisaiset\\_ja\\_ulkoiset\\_muutokset/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/sisaiset_ja_ulkoiset_muutokset/)>. Luettu 11.11.2014.

Väestöliitto 2014 E. Uskottomuus horjuttaa parisuhdetta. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/uskottomuus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/uskottomuus/)>. Luettu 11.11.2014.

Väestöliitto 2014 F. Mustasukkaisuuden tunteisiin auttaa avoin keskustelu. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/mustasukkaisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/mustasukkaisuus/)>. Luettu 11.11.2014.

Väestöliitto 2015 A. Rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/rakkaus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakkaus/)>. Luettu 4.3.2015.

Väestöliitto 2015 B. Sinulle, jonka puoliso on ollut uskoton. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/uskottomuus/puoliso\\_uskoton/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/uskottomuus/puoliso_uskoton/)>. Luettu 27.2.2015.

Väestöliitto 2015 C. Puhumattomuus on tuhoavaa. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/puhumattomuus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/puhumattomuus/)>. Luettu 6.3.2015.

Väestöliitto 2015 D. Parisuhteen seksuaalisuus on molempien vastuulla. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/toimivasta\\_seksuaalisuudesta2/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/)>. Luettu 9.4.2015.

Väestöliitto 2015 E. Jokainen kaipaa myös omaa tilaa. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/toimivasta\\_seksuaalisuudesta2/omat\\_rajat\\_ja\\_erillisyys/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/omat_rajat_ja_erillisyys/)>. Luettu 9.4.2015.

## Tutkimusaineiston analyysitaulukko

Tekijät(t), vuosi, maa	Tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu	Päätulokset	Huomattavaa
Dargie, Emma—Blair, Karen—Goldfinger, Corrie—Pukall, Caroline 2015 Kanada	Tarkoituksena oli tutkia kaukosuhteiden ja lähisuhteiden välisiä eroja ja tarkastella suhteiden laatuun vaikuttavia tekijöitä.	Tutkittavana oli 474 naista ja 243 miestä kaukosuhteessa sekä 314 naista ja 111 miestä lähisuhteessa Ontarion yliopistolta, paikallisesta yhteisöstä ja ympäri Pohjois-Amerikkaa.	Tutkittavat vastasivat useisiin kyselylomakkeisiin internetissä suojatulla ja salatulla sivustolla.	Kaukosuhteessa olevat parit eivät olleet tyytymättömpämpiä suhteeseensa kuin lähiparit. Kaukosuhteessa olo it sessään ei lisännyt parin todennäköisyyttä erota. Suurempi välimatka ennusti mm. parempaa intiimiyttä, kommunikaatiota ja suhdetyytyväisyyttä kuin lyhyt välimatka.	Vastaajien keski-ikä oli noin 24 vuotta. Tutkittavissa oli eri seksuaalisen suuntautumisen edustajia, kuitenkin heteroseksuaaleja yli 70% vastaajista.
Hoikkala, Tommi—Sala-suo, Mikko—Oja-järvi, Anni 2009 Suomi	Tarkoituksena oli tutkia nuorten miesten terveystajua ja -käyttäytymistä, fyysistä kuntoa ja syömisen käytänteitä armeijassa.	Tutkittavana olivat varusmiehet, erityisesti tutkijoiden kanssa samassa tuvassa olleet, varuskunnan kantahenkilökunta ja siviilijä, varuskunnassa toimivien organisaatioiden palkkatyöläisiä.	Aineisto koostui kenttämuistiinpanoista, nauhurille sanelluista päiväraporteista, ryhmäkeskusteluista ja muista aineistoista ja 34 teemahaastattelusta.	Varusmiehet toteuttavat terveyttään ensisijaisesti sotilaallisen toimintamallin asettamien ehtojen puitteissa. Varusmiehiltä kysyttäessä, kertoivat he oppineensa armeijassa sotilaan erilaisia perustaitoja, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä, ryhmässä elämistä ja henkistä kasvua.	Tutkijat osallistuivat itse varusmiespalvelukseen kolmen kuukauden ajaksi. Vastaajien seksuaalisesta suuntautumisesta ei ole mainintaa.
Kontula, Osmo 2013 Suomi	Tarkoituksena oli selvittää suomalaisten avio- ja avoliittojen tilannetta, näiden suhteiden päättymistä ja eroon johtavia riskitekijöitä.	Tutkittavana oli 3243 suomalaista ja ruotsalaista keski-ikäistä naista ja miestä, jotka olivat joko naimisissa, avoliitossa tai eronneet jommastakummasta.	Tutkimus toteutettiin postikyselynä, kyselyyn oli myös mahdollista vastata netin kautta vastaajille lähetetyn nettilinkin avulla.	Hyvässä parisuhteessa tärkeää on luottamus, arvostus, kunnioitus, sitoutuneisuus, samanlaiset elämänarvot ja avoin keskustelu. Päättäneissä parisuhteissa oli oleellisesti enemmän ristiriitoja kuin parisuhdetta jatkaneilla.	Tutkimukseen poimittiin vuonna 2005 avio- tai avoliiton solmineita Väestörekisterikeskuksesta. Noin puolet vastanneista olivat edelleen yhdessä ja loput olivat eronneet suhteesta. Vastaajien seksuaalisesta suuntautumisesta ei ole mainintaa.

Tekijät(t), vuosi, maa	Tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu	Päätulokset	Huomattavaa
Mietzner, Sara--Li-Wen, Lin 2005 Yhdysvallat	Tarkoituksena oli tutkia kaukosuhteen yksilöissä kehittämiä suhdetaitoja ja olisivatko kaukosuhteessa olleet henkilöt valmiita uuteen kaukosuhteeseen.	Kysely tehtiin 19–29 –vuotiaille yliopisto-opiskelijoille. Vain kaukosuhteessa olevien tai joskus olleiden vastaukset laskettiin mukaan. Vastaajien keski-ikä oli 21,8 vuotta.	Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla. Kysely jaettiin 120:lle opiskelijalle, joista 52 vastasi. Kaukosuhteessa oli tai oli joskus ollut 76% vastaajista.	Positiivisia kaukosuhteeseen liittyneitä asioita olivat kumppanin lisääntynyt arvostus, lisääntynyt itsenäisyys, henkilökohtainen kasvu, vahvempi suhde kumppaniin, lisääntynyt kommunikaatio ja runsaampi vapaa-aika. Negatiivisia asioita olivat fyysisen intiimiyden puute ja taloudelliset kulut.	Vain yli 6 kuukautta kestäneiden kaukosuhteiden tietoja käytettiin tutkimuksessa (37). Vastaajien seksuaalisesta suuntautumisesta ei ole mainintaa.
Sahlstein, Erin 2006 Yhdysvallat	Tarkoituksena oli tutkia suunnitelmien teon vaikutusta varmuuteen ja epävarmuuteen kaukosuhteissa.	Tutkittavana oli 20 amerikkalaista kaukosuhteessa olevaa paria, jotka eivät olleet naimisissa. Suuri osa pareista oli opiskelijoita tai yliopiston henkilökuntaa. Vastaajien keski-ikä oli 22,93 vuotta.	Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla sekä parihaastattelulla, jonka parit tekivät kahdestaan. Parit keskustelivat heille annetuista kysymyksistä ja nauhoittivat keskustelunsa kasetille.	Kumppanit voivat ylläpitää kokemusta varmuudesta, pysyvyydestä ja ennakoitavuudesta suunnittelemalla tulevaisuuden kohtaamisia. Liiallista suunnittelua kannattaa kuitenkin välttää, sillä se vie pois spontaaniutta ja luonnollista olemista suhteessa.	Haastateltavat olivat heteroseksuaaleja.
Vaaranen, Heli 2006 Suomi	Tarkoituksena oli tutkia, millaisia nuorten parisuhteet ovat 2000 -luvulla.	Tutkittavat olivat 18–27 –vuotiaita suomalaisia nuoria, joista 25 naisia ja 25 miehiä. Vastaajat oli kerätty yliopistokampukselta, kahviloista, nuorten aikuisten tapaamispaikoilta sekä kierrättämällä sanaa tutkimuksesta.	Haastattelu- ja seuranta-tutkimus, jossa nuoria haastateltiin kolmeen kertaan muutaman vuoden ajalla.	Riitaisat suhteet pysyivät riitaisina ja onnelliset onnellisina. Suhteen sitoutumisen tyyppejä olivat järkipäisyyteen perustuva, tahtoon perustuva ja moraalinen sitoutuminen. Suhteet voitiin jakaa intiimin kanssakäymisen ilmenemismuotojen perusteella esim. kevytsuhteisiin ja rakkaussuhteisiin.	Nuoret osallistuivat tutkimukseen ilman kumppaniaan. Neljä tutkittavista miehistä keskeytti tutkimuksen. Haastateltavat olivat heteroseksuaaleja.
Vuorenmaa, Maarit 2013 Suomi	Tutkimuksen kyselyn pohjalta laadittiin koulutuspaketti, jonka tarkoituksena varusmiesten hyvinvoinnin ja elämäntilanteiden vahvistaminen.	Kyselyyn vastasi yhteensä 1533 palveluksensa loppuvaiheessa olevaa varusmiestä. 97 prosenttia oli 18–21 –vuotiaita, joista miehiä oli 96 prosenttia.	Varusmiehille laadittu kysely toteutettiin neljästi 2010–2012 vuosien aikana Satakunnan lennossa, Ilmavoimien teknillisessä koulussa ja Pohjois-Karjalan Prikaatissa. Jokainen varusmies on vastannut kyselyyn vain kerran.	Parisuhteen pelisäännöt ovat vielä jäsentymättömiä. Suhteessa ilmenee jopa kaltoinkohtelua, kuten fyysistä- ja henkistä pahoinpitelyä, mitä ollaan valmiita myös sietämään. Ne, joilla on myönteinen näkemys itsestä, kokevat saavansa läheisiltään enemmän tukea ja heidän parisuhteensa toimivat paremmin.	Tutkimus on Puolustusvoimien ja Maanpuolustuksen Lastensuojeluliiton yhteistyössä toteuttama. Vastaajien seksuaalisesta suuntautumisesta ei ole mainintaa.